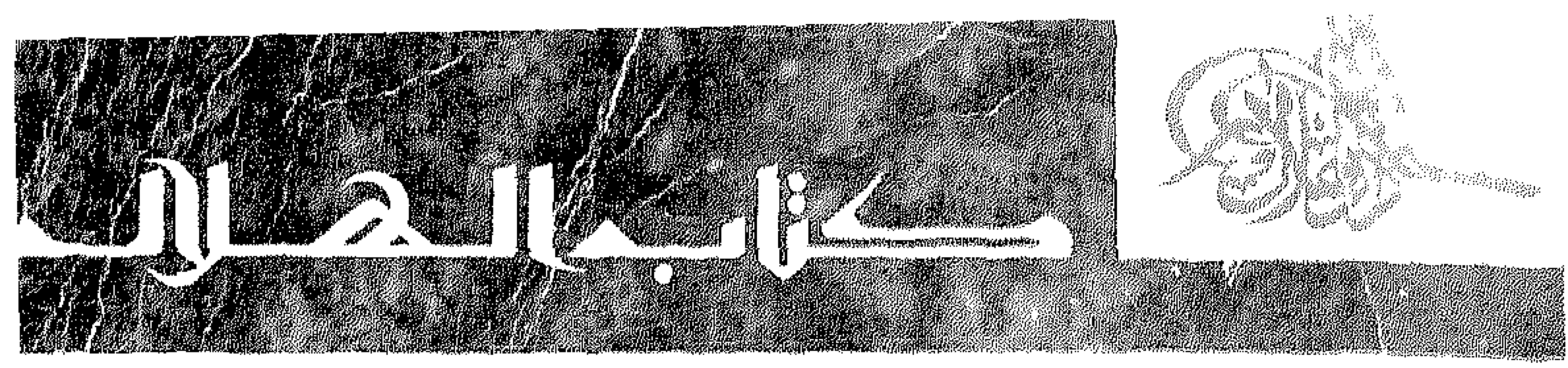
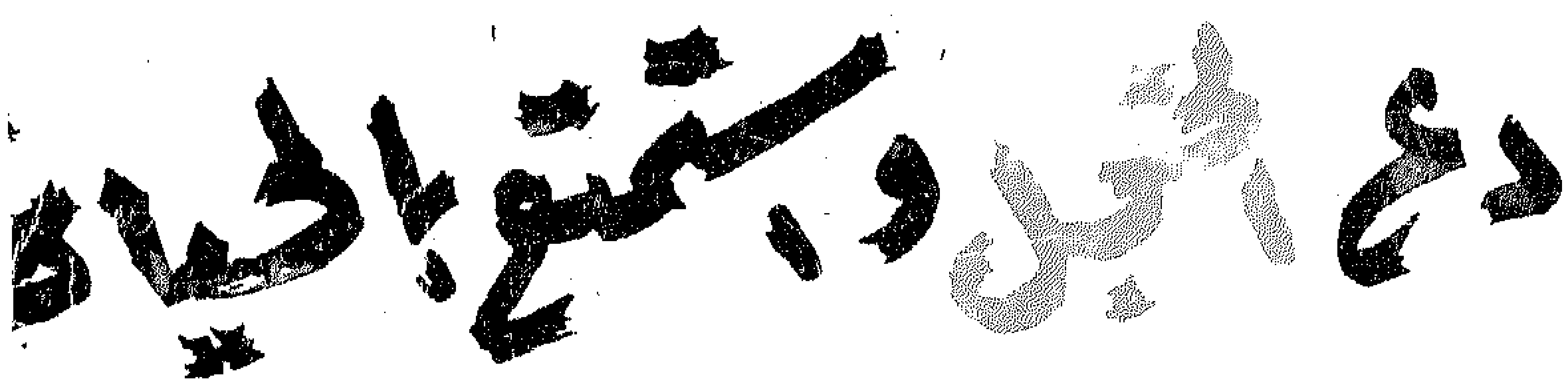
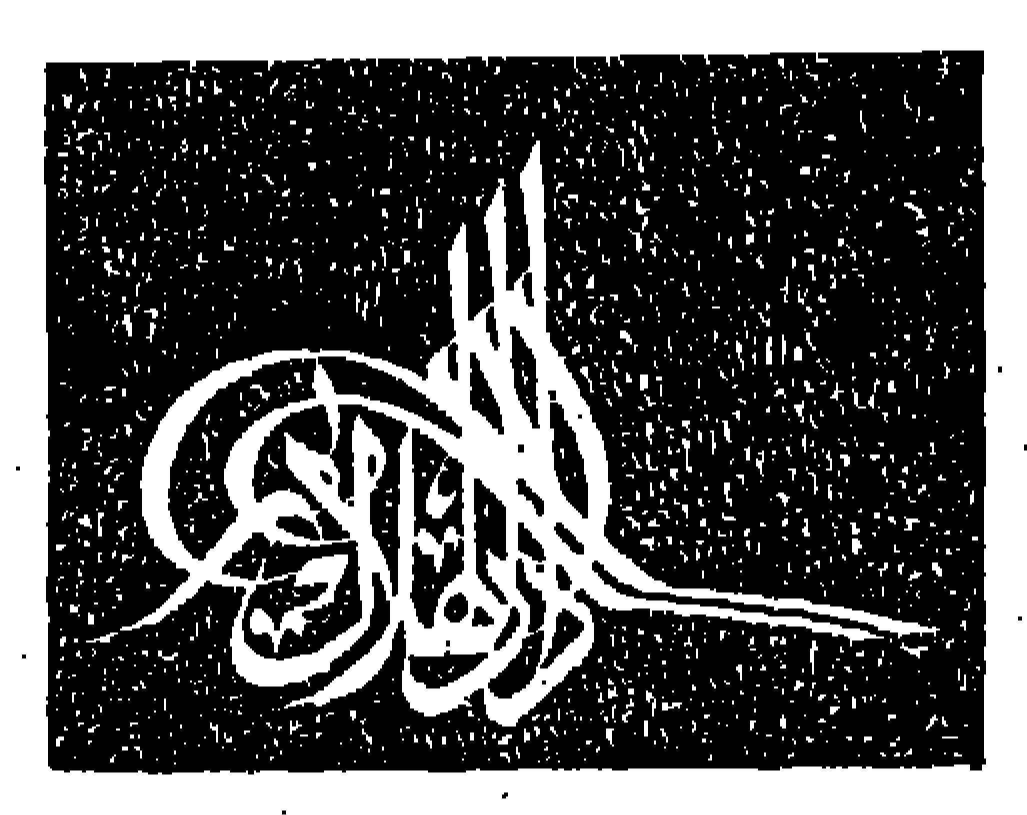




تأليف : بول جاجو   ترجمة : محمد عبدالمنعم جلال

١٥٠ قرشا



كتاب الهلال

سلسلة شهرية تصدر عن دار الهلال

دار الهلال ١٦ محمد عز العرب . تليفون : ٣٦٢٥٤٥٠ سبعة خطوط
العدد ٤٦٤ محرم ١٤١٠ - اغسطس ١٩٨٩ KITAB AL-HILAL

اسعار البيع للعدد الممتاز فئة ١٥٠ قرشا للنسخة للقارىء فى مصر :

سوريا ٥٠ ليره ، لبنان ٥٠٠ ليره ، الاردن ٧٠٠ فلس ، الكويت ٤٠٠ فلس ، العراق ٥٠٠ فلس ، السعودية ٥ ريالات ، الدوحة ٨ ريالات ، البحرين ١٢٠٠ فلس ، دبى ٨ دراهم ، أبو ظبى ٨ دراهم ، مسقط ٧٥٠ بيسه ، تونس ١٦٥٠ مليما ، غزه والضفة ١ دولار ، لندن ١٥٠ بنسا .

الغلاف تصميم الفنان
محمد أبو طالب

دع الخجــــل
واستمتع بالحياة

تأليف : بول چاچو
ترجمة : محمد عبد المنعم جلال

●

دار الـهلال

« المقدمة »

الغرض من هذا الكتاب هو أن ابين للذين يتسمون بالخجل كيف يتصرفون لاستبعاد الأسباب المتعددة التى تكتنف حالتهم ، وللحصول على الصفات المختلفة التى تكسبهم الثقة فى النفس .

والذين يشعرون بالخجل يعرفون بما يكفى مظاهر الداء الذى يعانون منه ، ولهذا ارى انه لا جدوى من عرض هذه المظاهر ، واكتفى بأن أعرض على الفور مايهمهم معرفته فعلا .

وبادىء ذي بدء ، أقول لكل منهم انه مهما يكن من امر خجلك ، فانه يمكنك أن تصبح رصينا وجريئا .

وهذه ليست وجهة نظر ، وانما هى توكيد قائم على التجربة ، فمنذ الثانية عشرة حتى الثامنة عشرة من عمرى ، تألمت من أشد أنواع الخجل ، وأعنى به ذلك الذي تسببه الظروف النفسانية والطبيعية وتأثير المجتمع . وبحثت ووجدت الوسائل للتغلب عليه . وبعد أن استخدمتها شخصيا ، طبقتها خلال عشرين سنة لتدريب مئات عديدة من الخجولين ، وكل الذين تابعونى حصلوا على الثقة التامة فى النفس .

وسوف تحصل عليها انت كذلك حتما بالوعى الحقيقى، وبالتطبيق الدقيق لما سوف تقرأ .

الفصل الأول

أسباب الخجل

لماذا تشكو من الخجل بينما يشعر غيرك بالجراة والاقدام ؟ المهم قبـل كل شيء ان تعرف السبب . وبهذا تدرك تماما المسببات الحقيقيـة لخجلك ، وتدرك عنـدئذ انك تستطيع التغلب عليها ، لانك تستطيع عندئذ استبعاد كل العناصر المسببة له .

١ ـ لكل خجول حالة خاصة من الخجل !

الخجل كلمة غامضة لا يمكن تحديد معناها بالذات ، ويكفي ملاحظة عشرة اشخاص من المشاهير الذين يتصفون بهذه الصفة لكي تعرف ان كلا منهم يختلف عن الآخر اختـلافا كبيرا ، فالخجل عنـد كل منهم ليس بنفس الدرجة . والظروف التي تتسبب فى ازعاج بعضهم كل الازعاج قد تكون قديمة التأثير عند غيرهم ، فهذا الرجل يفقد اتزانه امام اشخاص بالذات ، فى حين انه يشعر بالراحة والأمان أمام غيرهم ، وذلك يتصرف ويتكلم ويفكر بكل حرية بين معارفه ، ولكنه يرتبك كل الارتباك بمجرد أن يلتقى برجل غريب . بل اننا نجد أحيانا عند أكثر الناس خجلا وارتباكا قحة تطلق لنفسها العنان فى مجال بالذات ، أو مجالات أخرى معينة .

وكل شيء مرتبط بالعناصر المسببة للخجل ، وهى شديدة التقلب والتغير ، ومن بين هذه العناصر عنصران او ثلاثة لها أهميتها ..

يتسبب الضعف الوراثي أو اختلال الصحة في نوع من الخجل ، وكذلك يتسبب فيه الاحساس بنقص جمالي أو قبح جسماني . وفي كل من الحالتين تختلف الظواهر ، فنرى امامنا رجلا قويا ، صحيح العقل سليم الجسم ، ولكنه عاطفي الى أقصى درجة ويخضع الى ردود فعل داخلية عنيفة وحادة ومتكررة تخل بأنسجته وقوته ، وتصعب توافقــه مع الاشخاص الغــرباء ، ومع الأمور العادية . وهو يدرك هذا النقص الذي يتسبب في خوف مشوش يكاد يكون مستديما . وفي خارج الانفعالية فان الحساسية النفسية فحسب تكفي ، بافراط الحساسية المعنوية ، لخلق الخوف من الانفعالات ، ومن بعض طيبات الامل ، كعدم المبالاة ، والبرود ، والنفور والسخرية ، الخ ... واليك صورة أخرى من الخجل ، وهي صورة تتكرر ، خاصة لدى المثقفين . ولنضرب صفحا عن كل ذلك ، فسوف نجد أيضا الاقرارية المبالغ فيها : الاهتمام بالطريقة التي ينظر بها الناس اليه ، وتقييمهم له ، والتي اذا ما تدخل فيها الغرور تتسبب في حالة ذهنية شديدة عند صاحبها تدفعه الى خوف دائم من عدم تقدير الناس له بما فيه الكفاية بحيث ينتج من ذلك بالضرورة نوع من الخجل . واذا واجهنا أخيرا دور وهم شائع بدافع القلق والرهبة أو الخوف فسوف نفهم الحالة المحزنة للخجول الذي يعتقد أنه موضع اهتمام عام متوقع يستبق طواعية الاستعدادات الذهنية للغير فيما يتعلق به ، ويصور بصورة شاقة عادات وكلمات وطباع الذين يتعامل معهم .

٢ ــ اسباب طبيعية مباشرة :

أ ــ الضعف الوراثي : الطفل الضعيف يكاد يصــاب بالضرورة بالخوف ، فهو يتألم منذ نشأته بسبب ما يعانيه

من مرض وضعف ، وبما يلاقيـه من رعاية دائمة من المحيطين به اشفاقا عليه من تلقى الخطوب والصدمات . ولهذا السبب بالذات غالبا ما يكون عرضة لنوع من الهلع من الألم الطبيعي والجهد العضلى والحركة . وفيما بعد ، عنـد السن الدراسية يقسـو بعـض زملائه فى معاملته ويسيئون التصرف معه لأنه لا يتمتع بالقوة . وفى الدراسة يعانى كل المعاناة لأن ذكاءه يظل ضعيفا بسبب انعدام طاقته العصبية . ويتولد من كل هذا احساس بالنقص يساهم مدرسوه فى مضاعفته تقريبا . وعندما يؤكدون له ألف مرة أنه جبان وغبى وكسول يجهزون عليه تماما. واذا ما فرضت عليه فوق ذلك سلطة رئاسية قاسية ، فلابد له بعـد ذلك من جهد جبـار ، باشراف بعض الاخصائيين الممتازين ، لفصل كل عناصر الضعف العقلى والطبيعى المتجمعة فى عقله الباطن .

وصغار الضعفاء يتلقون منذ مولدهم الرعاية الكفيلة بتصحيح ضعفهم عن طريق الصحة والرياضة ، وذلك بعلاج الاعضاء واستئصال الغدد الدرقية والنخامية ، وتنظيم مركز الأعصاب . وهم يقدمون مع ذلك وسائل قوية ما زالت قليلة الاستعمال للأسف ، بسبب الجهل والكسل ، بل وحتى بسبب عدم اكتراث المربين .

ب ـ **الضعف الصحي** : عدم العنـاية بالنسـل ، والأمراض الحادة المهملة ، والارهاق المدرسى ، كل هذا يكفى لاتلاف الآلاف من الاطفال الاصحاء ، ويضمهم عندئذ الى مرضى الوراثة . وعند اقتراب المراهقة ، يتدخل عامل آخر للضعف الطبيعى بخطورة ، الا اذا عرفت التربية كيف تتجنبه ، فان أولى الانعكاسات التناسلية التى تسبق غالبا سن النضوج بسنوات كثيرة قد تحث الطفل

على الاضرار بنفسه . وهذا وحده يعتبر من اسوا أسباب الخجل ، وبالأخص من أكثر أسباب الانحرافات الذهنية والعقلية . وهناك أطفال يقاومون ، ولكن لا يبقى اى منهم سليما ، ويظل عدد كبير منهم موسوما بانحطاط عميق دون ان نذكر شيئا عن الذين ينطفئون مسبقا متأثرين بالوهن أو بالسل .

وافضل ترياق للوقاية هو تثقيف النفس بالجهد والعمل والانتاج والمهارة والحيوية الطبيعية والنفسية . ولابد من رقابة مبكرة ودقيقة ، ومن تدريب شريف دقيق ، ومن الخير التعجيل بهما ، فقد بدأت كل الاوساط التسليم بفائدتهما الجوهرية . وعلى كل خجول ، تهمه هذه الفقرة ، ان يبذل قصارى جهده فى سبيل تنمية الثقة اى سيادة مطلقة على نفسه من وجهة النظر التى ذكرناها .

٣ ــ العيوب الخارجية ..

صاحب الوجه الوسيم ، والجسم السليم لا يعرف الخجل تقريبا ، لأنه يقابل من الجميع بشيء من الود ، بل لنقل بشيء من الاعجاب .

ومن ناحية اخرى ، يمكن أن يكون المرء دميما ومشوها وجريئا .

ولكن هناك اناس يعانون من شذوذ خفيف فى الملامح او من تغيير فى البشرة ، او قصر القامة أو الصلع ، ويعتقدون أنهم مشوهون الى حد أن عيوبهم تبدو للجميع ، وتثير النظرات والسخرية ، ويظنون انهم اضحوكة ، وغير جديرين بالاعجاب أو بفرض انفسهم .

وهؤلاء يجب ان نعمل على اقناعهم بانه لا يوجد رجل

ثابت وحازم ، مهما كانت هيئته كئيبة ، مجرد من السيادة أو الجاذبية . أما عن الجنس اللطيف فيجب أن يفهم أنه مهما كان الجمال مطلوبا ، فان الفتنة الجمالية تبقى مختلفة تماما عن الفتنة المغرية أو الفتنة الجنسية ، اذا أردنا الدقة . ونحن نعرف دور الجمال الشخصى فى الاغراء . والجمال ، وأعنى به الجمال الطبيعى ، يكتسب أحيانا ، كما تكتسب الاناقة والوجاهة والذوق .

ولكى نتمسك بالمظهر الطبيعى ، سوف نرى ، فى الفصل الرابع ، كيف أننا نستطيع ، بالعناية والحذق ، تكوين الشخصية ، ووصف الثياب المناسبة والمنسجمة لأحجام الجسم ، وتلطيف الطباع واكتساب سهولة الحديث .

ان الحالة النفسية تلعب دورا كبيرا فى الخجل القائم على خوف من الدمامة ، ومجرد دعابة أو سخرية منسية ، منذ وقت طويل غالبا ما تكون نقطة الانطلاق . ومن هذا الايحاء المكبوت تتولد الفكرة الثابتة . ولهذا سوف نعنى عناية كبيرة بتحرير الحالة النفسية وتعزيز الرأى .

٤ ـ العاطفة والحساسية المفرطة :

ونعنى بالشخص العاطفى ذلك الذى يتأثر جهازه العصبى بالاثارات الخارجية المفرطة فى حدتها أو فى مدتها ، فهو اما يحمر أو يصفر لأتفه الاسباب ، وتتسارع نبضات قلبه أو تبطىء تحت تأثير أضعف المخاوف ... اضطرابات ، وتقلصات خانقة ، وعرق غزير يتصبب منه بكثرة عند أقل تأثر ، فى حين أن الرجل العادى لا يشعر بمثل هذه الاضطرابات الا تحت انفعالات عنيفة . والمفهوم أن وضوح الذهن ، وسلامة النطق ، والثقة فى النفس

عند الرجل العاطفي أشياء مؤقتة . وهو يدرك ذلك ويترك نفسه فريسة لهذا النقص ، فيشعر بالخجل ، ولهذا نرى رجالا اقوياء يتخبطون فى يأس فى دائرة الارتباكات . وأحيانا ما يتجدد تهذيب طبعهم فيما يتعلق بنوع معين من الانفعال . وقد تسنى لى أن الاحظ ، أثناء الحرب ، رجالا تحصنوا بحكم العادة ضد اهوال الحرب ، ولكنهم ظلوا يخشون الظهور فى المجتمعات . على أن هناك سوابق لهذه الظاهرة ، فهناك تورين وهنرى الرابع والماريشانى ، وهذا الاخير ، وقد كان نابليون يلقبه بأشجع الشجعان ، ويدعوه جنوده بالذات بالأسد الاحمر ، لم يكن يجرؤ على دخول أى مجتمع . وبونابرت نفسه ، وقد تأكدت عبقريته أثناء حصار طولون ، لن يؤثر التعرض للمعارك الحربية عن مواجهة نظرات الجنس اللطيف . كان يرتبك اشد الارتباك فى حضرة امرأة . ولحسن الحظ ، فان من الممكن تغيير جميع صور العاطفة .

والحساسية المفرطة ، وترتبط احيانا بعاطفة مفرطة ، تظهر اقل وضوحا ، وتمثل طابعا مخالفا تماما . والتكوين النفسى لمفرطى الحساسية يلتقط بحدة دقيقة ومتسعة الاحساسات الفعالة والعقلانية . وسواء كانت تأتى من الطريق الاحساسى او تضرب المخ مباشرة ، فان التأثير يكون قويا ، ويترك فيهم أثرا عميقا . وهم يخشون اذن كل الخشية ، منذ السن الاولى ، البوادر البغيضة والمحزنة للغير بالنسبة لهم . واستقبال جاف أو ضد ولوم يهز كيانهم ويرضهم فى الظروف العادية للحياة ، ولكن اذا لقوا صدا ، وخاب املهم ، واهمل شأنهم فى الوقت الذى يهفون فيه ، على وجه الخصوص ، الى الود

والمحبة ، فان التأثير المكبوت الذى ينتج عن ذلك يمكن ان تكون له انعكاسات بالغة على شخصياتهم ، وتصرفاتهم التالية . والحساسية الكبيرة تساعد على اتساع وتعميق الذكاء ، شريطة أن يملك هذا الأخير وسائل خاصة كافية . ولكنها تسهم ايضا فى ذلك النوع من الخجل الذى ينفر ويؤثر العدول عن الحياة العادية عن مواجهة الاخطار العاطفية . والأطباء المتخصصون فى علاج النفس ذكروا امثلة كثيرة بين كبار الناس ، ومنهم جان جاك روسو واميل ، الناقد السويسرى المعروف بخجله ، والذى كتب مذكراته وحاول فيها أن يبرر لنفسه خجوله طوال حياته . ونحن نعرف أنه يمكننا التحكم فى وعينا دون الاضرار به ، بحيث تهيمن الحالة النفسية عليه دائما ، ونعرف كيف نحافظ على الهدوء والبشر ، أو نعيدهما الينا بالتالى .

٥ ـ الاقرارية :

ونعنى بها الاستعداد الشائع بالاهتمام باستحسان الغير ، والبحث عنه . وهو استعداد ممتاز عندما يحث على الابداع او على التملك او على الانجاز ، ويصبح سببا للقلق ، عندما يخلق وسواس حب الظهور . وهذه مسألة راى ، فان الرجل ذو القيمة الحقيقية ، والمرأة المؤهلة بالتأكيد يعرفان ، من عيون الذين ينظرون اليهما بوضوح ، أنهما مقدران حق قدرهما ، وأن راى دون المتوسطين لا أهمية له . ولهذا فهما لا يتصرفان اطلاقا لاعطاء الغير فكرة عالية عن أهميتهما ، وعن موهبتهما أو عن تفوقهما . وللأسف ، فان الغالبية الكبرى للمثقفين المتوسطين .. وذلك لشعورهم فى شىء من الغموض بأنهم مجردون من

الصفات الطبيعية الموحية للاعجاب — يبذلون جهدهم للتظاهر بالمعرفة وبالمقدرة وبامتلاك ما ينقصهم لتحديد اعتبار وود وحسن سلوك الغير . والاقرارية ، بمقارنتها بأحد أسباب الخجل السابق وصفها ، تنتهى الى خوف شديد من النقد . ويبالغ الخجول عندئذ فى أهمية شخصيته فى عيون أمثاله . ويبدو له دائما انه أينما ذهب يهتم كل امرىء به ويفحصه بدقة ، ويسخر من عيوبه خلسة . وحيث أنه من الواضح جدا أن أحدا لا يهتم به فانه يشعر بأنه محور الانظار ، وأن هناك من يراقبه باصرار ، حتى فى انفه التفاصيل .

واذا كان الأمر كذلك بين اللامبالين ، فان القلق يبلغ مداه عندما يتأكد من يهمه الأمر كل التأكيد بأنه محور الانظار ، اذا كان فى زيارة ، أو اذا كان فى الشارع ، أو اذا كان فى مكتب يتقدم اليه لأول مرة لالتماس وظيفة، أو اى شيء آخر ، أو أثناء حديث خاص مع شخص يمكن أن يكون للانطباع الذى يحدثه فيه عواقب يعتبرها هامة . واذا الح عليه خوف من اهانة لكرامته ، يفقد كل حريته فى التفكير ، وفى الحديث ، وفى التصرف ، ويرتكب حماقات ، أو أخطاء تزيد الطين بله .

والواقع أن الخوف من ان يكون أضحوكة ، أو من أن يتلقى استقبالا ساخرا ، أو أن يسمع نقدا يعيبه ينشأ من غرور صبيانى او من نقص فى الشخصية ... لماذا تعلق أهمية اكبر على تقدير الغير عن تقديرك انت لنفسك ولشخصك ؟. وكذلك لماذا تهتم برفض أو فشل تربطهما بفكرة اذلال او اهانة ؟. ان اكفأ جنرال لا يكسب المعركة دائما ، ولكن اذا كان قد حارب بشجاعة فيمكنه أن يفخر بنفسه .

ان الغرور سم شديد الفتك ، يشل الجهد ويبدد الطاقة ويضعفها ، وهو يسهم ، عند المهيئين للخجل ، مساهمة كبيرة فى خلق الهلع من الانطباعات التى يبغضها. ونوايا المبادرة تصطدم عندئذ ، بدون انقطاع ، بذلك الحاجز الوهمي . وسنرى كيف نضع نهاية لهذا الاستبداد غير المحتمل .

٦ ـ الوهم :

الخوف ، وذكرى المحاولات الفاشلة ، والانطباعات الموهنة تظل اشد رسوخا وحدة واستمرارا كلما ازداد الوهم . والايحاءات المكبوتة تظل كذلك اثناء الطفولة وبعدها ، وعلى الأخص ، فان الشخص الذى يسمع طوال سنوات انه خجول ، وانه دون المتوسط ، وانه لا يعرف كيف ينجح فى هذا او فى ذاك ، يخلق لنفسه اوتوماتيكيا صورا يرى نفسه فيها مسبقا . مجحفا فيما يريد ان يشرع فيه ، وتزداد بالايحاء ميوله للخجل وللتردد .

ومثال الشخصية الجريئة ، وهو عنصر من احسن عناصر التربية ، لا يحدث فيه اى اثر على الفور لأن اول رد فعل له يتم فى المعنى السلبى ، فيقول لنفسه لن اكون كهذا الرجل أبدا .

واذا صح أن البعض يمتقعون هلعا لا لشىء الا لمجرد فكرة الخطر ، فان الخجول الوهمى يحمر غالبا لمجرد فكرة ان وجود هذا الشخص او ذاك يقلقه ، او ان هذا الاحتمال او ذاك لا يثير قلقه .

وهكذا يلعب الوهم دورا متعارضا بالنسبة لكل من أسباب الخجل الاخرى ، فهو يحرك الانفعالية والحساسية ويفسر بحسرة المشاعر الجسمانية ، ويقرح الغرور مسبقا

وفى بعض الحالات فان تغلغل الوهم بالتصورات التى يسببها الخوف يخفق تماما نشاط النفسية العليا ، بحيث يفقد الخجول رأسه تماما ، ويستقر عندئذ عفويا نوع من الحالة غير الطبيعية أشبه بالتنويم المغناطيسى ، فلا يعود يعى مايسمع ومايقول ومايفعل ، وهذه الحالة لا تقع فحسب أثناء المراهقة « وهى مدة التكييف مع الحقائق ، وانما تتكرر فى فترات متباعدة • وربما طوال الحياة تقريبا •

ولا يتصور القارىء أنه ليس هناك ما لا يمكن عمله ، فما من خجول لم يمكن ولن يمكن معالجته ، خاصة وأن دور الوهم يمكن أن ينعكس ، فيكفى اخضاعه للرأى الاختيارى ، وتنتهى الحلقة عندئذ بين الوهم والارادة دائما •

ونسمع من يقول : ليس هناك أشجع من جبان سابق تأخذه انتفاضة . والحقيقة انه ما من أحد يتجاوز الثقة فى النفس اكثر من خجول سابق مفرط فى الوهم ، فان الوهم ، اذا ما وضع تحت رقابة رأى معارض ، والهلع الذى صاحبه فى الماضى يخلقان جشعا لعروض الجرأة والاقدام ، وللايحاءات المنشطة المقاتلة ، بحيث تغير الشخص تغييرا تاما ، وتكتسب نفسيته التى تزخر بالامكانيات الخلاقة صلابة ورباطة جاش تامة ، أفضل بكثير من رباطة الجاش العفوية التى قد لا تصمد أمام العقبات والعثرات •

وفى الظاهرة المعروفة عن الخوف الذى يستولى على الممثلين ، فان الحساسية تتفوق على الاقرارية على العموم، ويخلق الخوف من الظهور أقل من المستوى الذى يصبوا اليه الممثل ، ويقوم الوهم عندئذ بعمله فيقع ما يخشاه

الممثل ويرى نفسه أمام الجمهور وتخونه وسائله ، ويجد أنه قد قوبل بالصفير وسخرية النقاد ، الخ ٠٠ واذا كانت الانفعالية عنيفة بعض الشيء فيضيق التنفس وتزداد سرعة نبضات القلب وينقطع التوازن النفسي ٠

والخوف من مواجهة الجمهور قد عرفه تقريبا كل الممثلين والمطربين والمحاضرين والمحامين والمبشرين ٠ والغالبية الكبرى منهم نجحوا في التغلب عليه ، وعرفوا كيف يسيطرون على أنفسهم لكي يمثلوا ويغنوا ، أو لكي يتكلموا بدون أن يظهر عليهم قلقهم الداخلي . ولكن ، وبدون طريقة مجددة ، فان بعضهم يستمرون طوال حياتهم وهم يعانون من هذا الخوف الذي يعرفون اخفاءه تماما ٠ ومع ذلك ، فيكفي اعادة تدريب كل من مركبات أو عناصر هذه الظاهرة على حدة للتحرر منها نهائيا ، ولاكتساب هدوء أو ثقة في النفس لا يمكن لاكثر الصالات صخبا التأثير عليها اطلاقا . ويكفي تحليل كل حالة على حدة لتخليص العنصر المهيمن عليها وتقدير السعة الخاصة للعناصر الاخرى ، واذ ننتهي من هذه النقطة الرئيسية ننتقل بعد ذلك الى الاسباب ، من أكثرها حدة حتى أقلها عنفا ٠ والضرر الوحيد الذي قد ينتج عن هذه الطريقة هو توليد نوع من اللامبالاة يجعل المهتم قليل الاهتمام بالتأثير الذي يحدثه ٠

٧ ـ القصور الذاتي الموجه للنفسية العليا :

قيل انه عند المراهقة يمكن اعتبار نوع من الخجل عاريا ، وان تقوية الارادة تدريجيا بالصعاب والكفاح تميل الى استبدال هذه الازمة الصبيانية بالثقة في النفس، كما تمتلكها الغالبية الكبرى ، والواقع ان الرجل الذي يتمتع بالارادة القوية، والعزيمة الصارمة، سرعان مايتغلب

على الصعاب والمضايقات والترددات المتكررة، من الطفولة الى سن العشرين . وهكذا الحال مع المرأة ، ولكن كم يوجد في كل ألف شخص من ذوى الارادة القــوية والعـزيمة الصادقة ؟ من يعرف ما يريد في كل المجالات .. هــدف مبنى أو اجتماعي أو شخصى ... نشاط طبيعي وثقــافى وارادى موجه بالذات نحو الهدف .. نظام داخلى متكامل ومستوعب تماما ومرتب ، وعندئذ تتــلاشى كل عنـــاصر الخجـــل وتنعدم . ويجب الادراك دائمـا أن كل امرىء لا يبذل جهده ، على العموم ، الا فى المجال المفروض عليه ، من حيث احتياجاته الضرورية وميوله الاستبدادية . وقد كتب أحد الفلاسفة « ان الرجل لا يعمل من تلقاء نفسه ، وانما هو مدفوع الى العمل » . وينتج من ذلك نوع من ضعف النفسية العليا ، تترك النفسية النصف واعية ــ نفسية اللاارادين ــ تأخذ نصيبا مهيمنا واستبداديا فى حكم الفرد . وهكذا ينمو الخجل ويزدهر سببه جمود المدارك الموجهة عمدا ، وتجاهل هذه الاساب، ووسائل مكافحتها واضعاف نفسية لم يعد لها مفهوم ولا رغبــة مراقبة الذات وهذا مالاحظته فى كل حالة . واذا دأب المريض على استفزاز هذا المفهوم وهذه الرغبة فيمكن ان يتأكد تمام التأكد انه سوف يتحرر من خجله بأسرع ما يمكن، والنقطة الجوهرية هى أن تشتد رغبته فى السيطرة على نفسه وفى أن يكون رابط الجأش ، ليس بطريقة سطحية وخارجية فحسب وانما بطريقة عميقة ، كاملة وصلبة .

الفصل الثانى

الاستعدادات الضرورية
لتربية الثقة فى النفس

فى قرارة كل منا طاقات كامنة اكثر مما يكفى ، تسمح لنا بايجاز المجهود الشاق المنسق الذى بفضله يتغلب على كل عناصر الخجل ، واذا أنت استوعبت ما سوف يلى فسوف تتحرك طاقاتك الكامنة عندئذ •

١ ـ النشاط عموما :

نحن لا نفتقر الى الابحاث والاساليب المستخدمة لاولئك الذين يريدون تغيير شخصيتهم ، وكذلك لا يفتقر القراء ذوو النوايا الحسنة لمعرفة هذه الابحاث والاساليب ، ومحاولة تدريسها • غير أن حماس اللحظة الاولى يتقد ثم لا يلبث أن يخبو ، كما تخبو نار الهشيم • والطفرة الاولى يخف مفعولها فيستقر التعب ، ولا تلبث الآلية التى توقفت لحظة أن تعود سريعا • وفيما يتعلق ، على الخصوص ، بالخجل الذى لا يبقى مدة طويلة أبدا ، رغم رد فعل نشيط مستمر ، فان هول اضرار تلك الحالة ، والجشع فى سبيل استعادة الثقة يضعف مفعولها عموما ويتعاملان مع الخجل بالتناوب ، وتتوقف عندئذ مقاومتهما الانعكاسية فى بضعة أيام •

والرغبة والايثار ، وهما عنصران بسيطان للافضلية ، لا جامع بينهما وبين الجشع المتسع الشديد الاتســاع ، الذى يعد وحده باستمرار الطاقة الضرورية للتصرف فى سبيل التملك .

وكلمة الجشع نسمعها عموما بمعنى منتقص ، فنحن نقول : رجل جشع للنقود ، وجشع للذة ، وجشع للعظمة وهى مع ذلك تصف استعدادا نفسيا لا يميز الطماعين وطلاب اللذة أو المتغطرسين فحسب ، وانما تميز كذلك اولئك الذين يبذلون كل جهدهم وقواهم فى ســبيل أية غاية • فهذا الباحث الذى ينحنى عشر ساعات يوميا فوق كتبه ورسوماته وأواته ، انما هو رجل جشع للمعرفة ، وجشع للاكتشافات . وهذا الملحن الذى يشرد ذهنــه لتمييز الالهام والذى لا يعنيه الوقت ولا الحركةولاالبيئة جشع لتحقيق عمل فنى خالد • وذلك العصامى المشهور فى مجال الصناعة ، والذى ابتسمت له الثروة منذ وقت طويل ، ولم يعد يهمه المال ، كما يهم أصغر مرؤوسيه ، يبذل جهدا مضنيا لانه جشع للسلطة الاقتصــادية • ما من أحد يعمل دون جشع • حتى الزاهد نفسه يتملكه الجشع نحو عمله الصوفى • وبدون الجشع فان الجنس البشرى سوف يعيش ، كما كان اجداده يعيشـون ، فى الكهوف ، وحيث لا يكون الجشع يكون الجمود ويسود •

ومامن أحد يصر على مشروع ما ، ما لم يكن مدفوعا برغبات شديدة ، نشاط قوى طماع ، أو بمعنى آخر ما ندعوه بالجشع •

وانت قد فهمت الان علاقة ما تقدم بضرورة اكتســاب الثقة . ولاستبعاد اسباب القلق ، ولتدعيم عناصر الثقة فى النفس ، عليك أن تصمم على العمــل بأى ثمن لــكى

تصل الى النتيجة المرجوة ، وبناء على ذلك ، فان ذلك التصميم القوى والمهيمن والمستمر لا يمكن تدعيمه وتقويته الا باحساس طاغ من النفور من حيث أســـباب ونتائج الخجل ، يضاعف ذلك احساس بالجشـــع الجـارف لامتيازات الثقة وللمواصفات التى تحددها •

وهكذا ، وفى كـل لحظة ، يجب أن تلتـزم بشيء وأن تحرم نفسك من شيء آخر ، فى سبيل بلوغ حـــالة من رباطة الجأش التى تريد أن تخلقها فى نفسك • لا تضعف ولا تتجنب أى جهد • وقد تبدو لك الميزة الشـاقة لذلك الجهد غير ذات قيمة ، وانه لا يعتـد بهـا • فلتكن اذنك صماء للايحاءات المضادة • ولتتمرد روحك على تحريضات الجمود ، ولتجمع طاقاتك فى عنف لمواجهـة كل عقبـة جديدة • فكرة واحدة يجب أن تسيطر عليك دائمـا وأن تكون حية فى ذهنك ، وهى انك ستتغلب على كل عقبة ، وانك سـوف تنفذ ما عزمت عليه لكى تصل الى ما تريد•

واذا كنت قد قرأت واستوعبت ما تقدم بعض الشيء ، فيجب أن تشعر أنك على استعداد لبذل كل مقـاومة ، وعليك اذن ، قبل استمرارك فى قراءة هذا الكتاب ، أن تتزود بدفتر صغير وبقلم ، وأن تدون فيه وتحدد كل شيء .. كل سبب من أسباب الخجـــل ، وأن تحصى وتدون مايسببه لك من مشاق واضرار وآلام اذا لم تتخلص من هذه الاسباب • يجب أن تواجه عدوك هكذا ، وجها لوجه وأن تفحص كل تفاصيله وكل اضراره ومساوئه حتى :

١ ــ يشتد غضبك • يجب أن تتمـرد كل العنـاصر النبيلة لشخصيتك لمجرد فكرة أن تقع فريسة لمثل هـذه الحالة المجحفة •

٢ ــ تحرر ذهنك ، وذلك طبقا للقـاعدة التحليليـة

النفسانية ، من المفهوم الذى يقوم على أنك أنت وخجلك جزءان لا يفصلان ، وانه يتعايش معك ، اذا صح هذا التعبير الذى قد يكون وقحا ، ولكنه يعبر بوضوح عما اريدك أن تحس به • ما سوف تدونه سوف تستنبطه من نفسك ولتقم بالتجربة وهذا التمرين الاول ، اذا نفذته بدقة ، فسوف يحررك ويريحك • وليس معنى هذا انك ستشعر على الفور بأنك جدير بكل الجراءات ، ولكنك سوف تحس بأن التأثير قد فتر وتراخى •

هذا التمرين لا يمكن انجازه فى عشر دقائق •• لابد له من ساعات • عليك أن تخصص له ساعات متعددة • اذا كان بيانك الاول ينقصه بعض النظام والوضوح ، فوضحه ، أعد تدوينه وتغييره ، واكتبه بترتيب اكثر وعناية أكبر ، ولكن تأكد أنك أفرغت كل جعبتك تماما •

احتفظ بما دونت بكل عناية ، وأعد قراءته مرة وأخرى ، واكمله دون تعب أو ملل • وخصص له ساعة ، مرتين أو ثلاث مرات كل أسبوع • وتعايش بالفكر وبالروح مع ما دونت ، وتمرد كل التمرد على حقيقة انك كنت مضرورا ومعذبا ومعرقلا ••

لا تسلم مرة واحدة بأن ذلك يمكن أن يدوم ، ان احساس الكراهية للخجل الذى ستحدده وتدعمه هكذا يشكل القطب السلبى لتلك الطاقة التى يمثل جشعها لاكتساب الثقة القطب الايجابى ، ولكى تستخدم هذه الطاقة لصالحك ، ولكى تحصل على نتائج عملية ، فمرن نفسك ، فى المكان الثانى ، على أن تمتد كراهيتك لكل عناصر الخجل • هذه العناصر التى درسناها فى الفصل الاول ، وكذلك عناصر أخطائك ، ولتلك التى تستسلم لها ، والتى تطيل بقاء العناصر المذكورة • عليك أن تكره

هذه الاخطاء كذلك ، وسوف تولد فيك هـذه الكراهية الاستعداد لازالتها وابطالها .

وبالعكس من ذلك ، أعد بيانا واضحا ودقيقـا عن كل مزايا الثقة في النفس ، ودونها كما فعلت سابقا ، بطريقة تلهب جشعك للمزايا القوية الجريئة التي تريد اكتسابها واعمل بعد ذلك على أن يمتد هذا الجشـــع (من حيث النتيجة) الى المواصفات التي تنتج عنه ، والتي لابد من تهذيبها اذا أردت أن تكتسب رباطة الجأش اللاحقة بها .

أما الضعفاء والمنحطون عضويا ، فسـوف نكسـبهم طبيعة كاملة على قدر الامكان ، وهي طبيعـــة ينبغي أن شعروا نحوها بجشع كبير . واشفاقا من التأثير الناتج من العيوب الخارجية ،سوف نقوم كذلك بتجـربة تأثير شخصي قوي : المقاومة لتنظيم فرط الانفصـــال وفرط الحساسية ، وسوف نواجه استبدادات الغرور بارادتنـا للاستقلال ، والتخوف الوهمي نتيجة استقامة وســداد الرأي .

٢ ـ الكمال العضوي :

لنبدأ بكمال الاعضاء ، وسوف نبين في فصل تال ، الاسس التي يجب اتباعها لتحقيقها ، ولابد لذلك من خلق الجشع الذي لن نستطيع من غيره القيام بأية طفرة محركة لمناهضة حدة العادات الموهنة .

تصور تماما ما نعنيه بكمال الاعضاء ، وهي تلك الحالة حيث تعمل كل الخواص الفيزيولوجية بانســجام تام ، لانه ليس هناك ما يعوق النشـــاط التنفسي والجهـــاز الهضمي والاوعية الدموية ، الخ ، حيث تقـــوم الطـاقة

العصبية بعملها بانتظام وغزارة ٠
يعيش المرء عندئذ حالة مستمرة من الراحة الداخلية مناسبة جدا للثقة فى النفس والوضوح الذهنى وسهولة العمل والتعبير والجهد العضلى، ويبقى الهدوء ثابتا لان الجهاز العصبى يتفاعل بطريقة لم تعد مفرطة ، وانما بطريقة معتدلة مع الانطباعات الخارجية ، وتتأكد الصلاحيات ، وتكتسب القدرة بسهولة لان التركيز الذهنى وتطبيق العمل اليومى لا يعوقها توعكات ولا تباطؤات ولا انحطاطات .

وحيث ان نبضات القلب عادية فان التهييج الذى يسبب الخفقان والشحوب والاحمرارات العاطفية لا وجود لها. والخلاصة أن عددا معينا من عناصر الخجل تختفى بمجرد أن يستقر الكمال الوظيفى ٠

وبمساعدة هذه الاعتبارات، عليك أن تضع فى ذهنك التصميم على أن تحدد فى نفسك كل مزايا نظام طبيعى ، وأن تتصرف بناء على ذلك ٠

٣ ـ التأثير الشخصى :

جشمع التأثير الشخصى هو الجشمع الذى يجب أن يناهض الكبت الذى يسببه الاحساس بالعيوب الخارجية٠

ومن هذه العيوب ما يتعذر التخلص منها، مثال ذلك الحدبات والتشوهات الجسمانية وغيرها ٠٠ أعراض جلدية وأوضاع جسمانية معينة سببها عدم كفاية التربية البدنية وغيرها وغيرها ٠ وهى عيوب قابلة مباشرة لبعض الضغوط ، فمنها ما يمكن اخفاؤها باصلاحات تعويضية ، ونعنى بها العيوب الناشئة من ضآلة القامة أو ضخامتها،

ويمكن التغلب على هذه العيوب بتفصيل الثياب بطريقة خاصة ، وباختيار أنواع خاصة من القماش • وأخيرا يكفي تخفيض بسيط جدا لعيوب أخرى يكون الخجول قد بالغ في حدتها، أو أعطاها صورة وهمية تسبب آلامه وأحزانه ولنتكلم أولا عن العيوب السطحية أو الواضحة والحقيقية . ومهما تكن الحالة فانني أقول لمن يهمه الأمر أن هذه العيوب لا يمكن أن تكون سببا مباشرا وضروريا لخجلك ، حيث اننا نرى كل يوم أشخاصا ضعاف البنية ، ومشوهين ، على جانب كبير من الثقة في النفس • وأهمية تلك العيوب بالذات أنك تريد اخفاءها، وعليك اذن أن تكف عن تدمير نشاطك الذهني باجترارات تضنيك ، وأن تستخدم روحك المعنوية في التغلب على تأثيرها عليك وعلى أفكارك • وما أن تفلح في ذلك حتى تستبعد ثقتك في نفسك لانها ، بتأثيرها على ذهنك ، انما تلغي وتبطل وسائلك لاحراز اعجاب الغير بك ، والتأثير عليهم •

ولنضع في احدى كفتي الميزان هذا العنصر الخاص بالنقص، ولنكدس في الكفة الاخرى كل الوسائل التي يجب أن تحرزها لنيل رضا زملائك : كلمة ايجابية مثقفة ، ونظرة هادئة وحازمة، وحركة خالصة لا يقيدها أي قيد، وتصرف واضح ، وسلوك لا عيب فيه ، وعلى الخصوص ، ارادة الاقناع ، تلك الارادة التي تجعل كل العيوب الشكلية ، حتى أكثرها كدرا ، مخفية عن العيون •• ان المنظر المشوه اذا اتحد مع ارادة التأثير على الغير ، ومع طبع ثابت وحازم ومهيمن ، يساهم في خلق انطباع مدهش في كل مكان ، وعلى كل انسان •• انطباع كثيرا ما يكون ساحرا تماما • والجمال المتملق والقبح المنبوذ أصبحا

اليوم غير ذى موضوع ، ولا أهمية لهما لان الناس اليوم تهتم بالمعدن وليس بالمظهر ٠

ولكى تنظم مظهرك ، وتطبع عليه علامة ارادتك ، عليك أن تنمي بكل قواك ٠ الجشع للتأثير على الغير ، والقيام بما سوف نشير عليك به ، فيما بعد ، بخصوص الكمال العضوى لكى تكتسب المظهر الصحى ، وهو العامل الضرورى والاساسى للجمال ، والمجهودات التى سوف تبذلها لضبط النفس ، والتى سينصحك هذا الكتاب باتباعها ، من وجهات نظر عديدة ، ستوقظ فى نفس الوقت ثبات نفسيتك وابانة طبيعتك ٠ وأخيرا ، حقيقة انك ترى فى كل شخص أمامك موضوعا للتجربة ستتيح لك تدريب وسائلك النفسية التى لن تلبث أن تبعد عنك وعن ذهنك الخوف والاضطراب اللذين تعرف أضرارهما ٠

٤ ـ رباطة الجأش :

أنت عاطفي ، أو حساس (راجع الجزء الرابع من الفصل الاول) ، أو لعلك عاطفى وحساس فى نفس الوقت ٠ وللسيطرة على هذين العنصرين اللذين يسببان بلبلتك داخليا ، عليك أولا أن تكون جشعا لرباطة الجأش ان الاعجاب بالشجاعة ، واحترام البطولة الراسخين فى ذهن شخص شديد الخوف يخلقان فيه امكانيات نبيلة فى وقت الخطر، فهما يثيران ضميره ضد طبعه، ويحملانه على تطبيق أعماله طبقا له ، فالعاطفى والحساس المولعان بمثال لرباطة الجأش ، سبق أن انجزا حقا وبدون وعى خطوة كبيرة ، عليك أن تنمي هذا الجشع بكل قوة ، وليكن

أمامك دائما ، واستعرض على شاشة مخيلتك المثال الحى لرباطة الجأش والبرود والوضوح ، وانك لا تستطيع أن تكون غير ذلك ، والا تقطعت بك الاسباب ورحت ضحية لعقبات وموانع لا حصر لها ، لا يمكنك التخلص منها .
ضع نصب عينيك مزايا رباطة الجأش ، وصمم على أن لا يؤثر فيك أى شىء خارج الحدود العادية والضرورية ، وصمم ، رغم كل شىء ، ورغم الجميع على أن تمتلك هدوءا لا يتزعزع ، وابحث ، سواء بالقراءة ، أو بالمعاينة ، عن النماذج والمثل التى تسيطر سيطرة تامة على أعصابهم وحساسيتهم ، شبع ذهنك بهم بكل ما تملك من قوة ، وتأمل أيضا النماذج والمثل المضادة ، تأملها بكل الكراهية وقل لنفسك ، مرة بعد مرة انك لا تريد أن تكون هكذا ، وان كل مراكز شخصيتك ملك لك أنت ، وانك سوف ترغمها ، طوعا أو كرها ، على أن تنحسر عن ذهنك ، وأؤكد لك أن الخجل سوف يتعارض عندئذ مع استعداداتك الاخلاقية .

٥ ـ الاستقلالية :

رأيت فى الجزء الخامس من الفصل السابق أن المرء عندما يشعر بالضيق حين ينظر اليه شخص أو أكثر ، أو حين يفترض مجرد الافتراض بانه محط الانظار يتملكه الخوف من أن يظهر على غير ما يريد أو أن لا يظهر كما يريد . هذا الاهتمام بالاقرارية ، وهذا الهلع من الرفض مصدرهما فى آخر تحليل من احساس بالغرور . واذا استبعدت هذا الاحساس الذى لا يمكن أن تنتظر منه أية نتيجة ، والذى يدفع الرجل أحيانا الى التصرف ضد

اخلاقياته وطباعه ، فسوف تتخلص تماما من الانطباعات البغيضة ألتي تجعلك حساسا نحوها. ولكي تتغلب عليها عليك أن تنمي الجشع للاحساس المضاد ، ونعني به الاستقلالية . عليك أن تدرس كل المزايا وأن تفحصها جيدا .. انها من الكثرة حيث ان كل شخص تتغلب فيه الاستقلالية على الغرور ، يصل من هذه الحقيقة وحدها ، الى تفوق كبير واضح. افكاره وآراؤه وحديثه واستعدادات وقته ، وقراراته فى كل شيء تكف عن التحزب لرغبة ارضاء الغير ، ولا يهمها بعد ذلك رأيا مميزا عنها ، وتولي كل طاقاتها لانجاز اراداتها الخاصة ، وتتصرف ولا شاغل لها الا تحقيق كل خطة رسمتها بتعقل وحرية ، والهدف الوحيد لسلوكها هو التصرف تصرفا معقولا لا لوم عليه ، وتحقيق أغراضها بكل دقة . وفيما يتعلق بها فان تقديرها الخاص هو وحده الذى يهمها ، مع ملاحظة ان ذلك لا يستتبع أية انطوائية ، بل يجب على العكس ان تحرر نفسها من تأثير الغير للحصول على مساواة الطبع ، وعلى التساهل ، والرقة والكتمان ، وللاحتفاظ دائما بذلك البرود الذى يصطدم بالسخرية والتهكم والنقد ، وكل الحملات على العموم ، وهذا لا يستتبع أيضا الاحتقار المتعجرف للاراء التى يمكن أن يتيحها التفوق أو التجربة وانما يستتبع بالاحرى قابليتها بالاطلاع عليها والتحقق من صحتها (وليس لارضاء من يمنحونها اياها فحسب)، غير أن هذا يستوجب الاحتفاظ بحرية الاخذ باعتبار الاراء المقترحة عليك ، أو عدم الاخذ بها ، وان تبقى دائما سيد نفسك من حيث الموافقة أو الرفض ، وأن تحتفظ برأيك وبكلمة واحدة ، ان لا تهتم على الاطلاق بتأثير الغير .

ومن السهل أن تفهم أن الجشع لمثل هذه الاستقلالية

لا يلبث أن يعصم الخجول من الانطبـــاعات التى كانت تتسبب فى ضيقه فيما سبق . واذا قال له أحد فى نفس اللحظة التي يهم فيها باتخاذ قرار « سـوف تكون مثيرا للسخرية » فان رده التلقائي يجب أن يكون « سيان عندى هذا ما دمت أرى أننى لست كما تقول . »

هذه الاستعدادات لا ترتجل ما بين يوم واخر ، وانما تكتسب بمجهودات بعضها شاقة جدا ، ولكن ما أن يتدخل الجشع حتى يبذل المرء جهده بأى ثمن . وسوف يروق له أن يتفاعل ضد الطبع الـذى لا يلبث أن يتغلب فى المـرة الاولى . غير أنه سوف ينتهى بالانهيار تحت الحمـــلات الجديدة .

٦ ـ اولوية الراى غير المتحيز :

الدور الطبيعي الـذى يقـــوم به الوهـم هو اشراك المعلومات المسجلة فى الذاكرة مع ما يدور فى ذهن الواهم من مخاوف وتوقعات ، بحيث تتكون نظريات جـديدة ، سـواء كانت شريرة أو خـيرة ، وما أن يفلت الوهـم من وصاية العقل حتى يميل الى الشرود ، ويتفاعل مع العاطفة والحساسية أو الغرور ، فيحاصر بتوقعاته الموهنـــة ويملل انطباعاته الحقيقية بتضخيمها ، ويساهم بذلك مساهمة كبيرة فى اضطرابه الدائم ، وعلينـــا عندئذ أن نتحول طبقا لتوجيهاتنا العامة الى الاستعداد المضاد : نزاهة الرأى اليقظ ، ولنتشبع بالجشع لمثل هذه الميزة.

لنتصور مثلا أعلى يتتبع بحزم وعزم تبعية الفـرائز والانطباعات والانفعالات والمشاعر والايديولوجيات لميزان رزين أختيارى للضمير غير المتميز، وبذلك نخفف ، الى

أدنى حد أخطاءنا من كل الطباع ومن كل اخفاقاتنا ، وخيباتنا نتيجة لذلك .

هناك نظام دقيق لبلوغ ذلك ، وسوف نشير اليه فيما بعد ، ولكن استعدادا للحفاظ عليه ، يجب أن ننمى فى أنفسنا الجشع للادراك والفهم والاستنتاج والمنطق . ويجب أن ينصب اهتمامنا فى كل الامور على الطوارىء والعقبات ، وأن نحاول تفهم الحقيقة التامة خلف كل الظواهر .

كم من مرة يظن الخجول أنه يستشف سوء النية فى نظرة محللة ، وكم من مرة يعزو نظرة سافرة فى وجه باسم ، أو نية جارحة فى كلمات نزقة . ذلك لانه يترك نفسه تجرى مع الاوهام بدلا من أن يحاول تفهم ما يراه أمام عينيه حقا ، أو أن يدرك ما يسمعه حق الادراك . يمكننى أن املأ صفحات كتاب كامل بالمخاوف التى يتعرض لها الخجول بسبب خطرفته الوهمية .

عليك اذن أن تصمم على أن لا يقف شيء أمام أى استعداد يتطلب منك القيام بخدمات هامة ، على أن لا تخضع لنزواته . وكن على استعداد لأن تراقب نفسك ، وان تبرر انطباعاتك حتى تحتفظ فى كل لحظة بوضوح ذهنك وهدوئك .

٧ ـ تفوق الشخصية :

تقوم طريقتنا ، كما لاحظ القارىء ، على ابدال كل من أسباب الخجل بحالة مضادة ، وقد رأينا اننا حتى قبل أن نشرع فى العمل فعلا لكى نخلق فى أنفسنا كل استعداد ضرورى ، لابد من ان نخلق الجشع له ، لأن هذا الأخير يحرك الاحساس بالدافع للعمل .

وتنفيذ ما سبق سوف يضع حدا لذلك الجمود الموجه للنفسية العليا (السابق وصفه فى الجزء رقم ٧ من الفصل الأول) والذى يجب على الخجول أن يعزو اليه عجزه فى السيطرة على انطباعاته أمام الغير .

وتنفيذ ما سبق انما هو محاولة أولى فى الواقع ، قاعدة أولى للتمرين على الاستيعاب ، واتخاذ القرار بحزم ، والعمل المقرر الموصوف فى الجزء رقم ١ (ونعنى به كتابة البيان) والذى لا يتطلب شيئا آخر على الارادة الحازمة له فائدة أخرى ، وهى ضمان انطلاق النفسية العليا (ارادة متعلقة) .

والمهم هو أن يفهم الخجول ، تمام الفهم ، انه يتألم، فى آخر تحليل له من فوضى آلياته اللاشعورية ، فهو لا يريد أن يضطرب أو أن يرتبك ، ولكن رغما عنه يتشوش فكره ويتبلبل ، يريد أن لا يحمر وجهه ، ولكن وجهه يحمر رغما عنه ، يريد أن يجد الجرأة لكى يقول هذا أو ذاك ، ولكن ، رغما عنه ، مجرد رؤية الشخص الذى يتحدث اليه تكفى لكى يجف حلقه . هذه الآليات ، وهذه التلقائيات التى تحدث له رغم ارادته ، التى يجب أن يكون سيدها المطلق ، عليه أن يتصرف معها كما يتصرف الفارس مع جواد جموح غير مروض . يجب على الخجول أن يقاوم كما يقاوم ذلك الفارس ، وأن ينجح فى محاولته هذه ، ويهيمن على كل الظواهر لنفسيته السفلى .

عليك اذن أن تنمى الجشع للقدرة على أن تتمالك نفسك ، وأن تتمرد على كل استبداد للغرائز والاغراءات والانفعالات والعادات ، الخ . . . ان الرجل الذى يسيطر تماما على آلياته النفسانية يملك ، مهما كان تصرفه ،

صفاء أو هدوءا يرتبطان به وحده تقريبا ، وعلى العكس من ذلك فان الرجل الموهوب بطبيعتـــه أو بمولده أو بثروته ، والمجرد فى نفس الوقت من المراقبـــة الذاتية تكفيه بعض الاغراءات العاطفية المكبوتة لكى يغدو بعـد ذلك حزينا ومضطربا وتعيسا .

البرنامج الارتكاسى الذى رسمنا له صورة ، سيبدو للبعض غير منسق مع طباعهم فعليهم اذن ان لا يرتكبوا ، وان يحولوا كل أهتمامهم لكى يبلغوا أحد الأهـداف ، ثم هدف آخر بعد ذلك ، فثالث ، وهكذا دواليك ، ان اقل تقدم يفتح الباب للطريق الذى خططه ، ويشحذ نشاط الاستعدادات النبيلة .

وما يجب ان يراه دائما هو بالذات التقدم الخفيف الممكن تحقيقه فوراً ، وبفضل هذا التوجيه ســـوف يبلغ الغاية أخيرا .

كمال الأعضاء

سيحاول القارىء طبقا لما تقدم التغلب قبل كل شيء على النقص والاضطرابات العضوية التي تتسبب في الكثير من عناصر الخجل ، ومن اجل ذلك لابد بالضرورة من الالتزام بقوانين التوازن الفيزيولوجي .

١ ــ البيان الأول :

لابد لنا قبل كل شيء من دحض اعتراضين ، الاول : انا لست مريضا ، ليس لخجلي عناصر طبيعية . والرد على ذلك : أنت لا تتألم وليست بك علة ، وتستنتج من ذلك انك لست مريضا ... أنت معصوم في الوقت الحالي من نوبة جادة ، ولكن هناك ، بين حالة المريض طريح الفراش والظاهر الاضطراب ، وبين التوازن الحقيقي الداخلي ، مكان لحالة وسط يميزها شذوذ او شواذ كثيرة وظيفية ، واذا أنت بحثت جيدا فسوف تجد أن بعض هذه الشواذ موجودة لديك . أما الاعتراض الثاني : انا أعرف أن « فلان » ضعيف ومريض ولكنه شديد الثقة في نفسه . والرد على ذلك هو أن « فلان » هذا مجهز بأوصاف طبيعية تسمح له بالتغلب على الدوى

العصبى والذهني لحالته الطبيعية السيئة ، وهذه ليست حالتك ، فانت أحسن منه صحة ، ولكنك خجــول ، وها نحن قد وصلنا الى ضرورة عمل كشف بيان تفصيلى لمعرفة شواذك الوظيفية وتحسينها .

لابد من فحص دقيق يقوم به طبيب متخصـــص فى وظائف الانسان ونفساني فى نفس الوقت . وان لم يتيسر لك ذلك فلابد من أن تقوم انت بفحص نفســك مستعينا بالارشادات التالية :

ا ـ النوم : هل تاخذ كفايتك من النوم ؟ .. اى سبع ساعات على الأقل لذوى المزاج الصفراوى ، وثمــانى ساعات لذوى المزاج الدموى ، وتسع ساعات لذوى المزاج العصبى ، وعشر ساعات لذوى المزاج الليمفاوى ؟ ... لكى تعرف لأى من هذه الأمزجة تنتمى ، افحص بشرتك بالمقارنة لورقة بيضاء : بشرة اترجية « اى بلون الأصفر الليمونى » مزاج صفراوى ، بشرة حمراء : مزاج دموى. بشرة سمراء : مزاج عصبى . بشرة بيضـــاء : مزاج ليمفاوى .

ب ـ مدة النوم شىء ، وهدوؤه شىء آخر ، فهل تنام نوما هادئا غير مضطرب لا تتخلله احلام ملحة ؟ أعلم انه مالم يجتمع الاضطراب والاحلام ، فان نومك الهــادىء المتزن سوف يساعد فى تحقيق ثقتك فى نفسك والتحكم فى اعصابك .

جـ : التغذية : هل شهيتك عادية وقوية او متقلبــة ومتهربة ؟

د ـ هل تميل الى تناول اطعمة ثابتة لا تتغير أو الى أصناف متعددة ؟

وبمعنى آخر ، هل تفضــل تنــاول عدد قليــل من

الاطعمة فى حين لا يروق لك غيرها ، أم تفضل تناول كل أنواع الطعام تقريبا بلا تمييز ؟

هـ ــ هل تأكل باعتدال او بكثرة ؟ يجب أن تشعر فى الحالة الأولى بعد مغادرتك المائدة أن جسمك خفيف وذهنك صاف لا يعكره شيء .

و ــ هل تلاحظ انك تهضم جيداً ؟ اعنى هل تشعر بتثاقل واكتئاب وبالنعاس والصداع ؟

ز ــ هل تزودك كل وجبة بهدوء وثبات فى الساعات التالية ؟ .. أم تشعر بتهيجات أثناء الساعات الاولى التالية ، وبالاعياء فيما بعد ؟

ح ــ الاخراج : يجب أن تخرج لترا ونصف من البول كل أربع وعشرين ساعة .

اذا كانت الكمية الاجمالية للبول بعيدة عن هذا الرقم ، او أذا تجاوزته بكثير ، فلابد من مراقبة ذلك ، والتحقق سهل ، حدد يوما يمكنك فيه البقاء فى بيتك واستخدم برطامانا مدرجا ، من تلك التى تباع فى الصيدليات .

ط ــ يجب أن يكون البول رائقا وشفافا دون أى ترسب ... لونه العادى كلون التبن الأصفر ، تحقق اذا كان بولك بهذا اللون .

ى ــ ألجهاز الهضمى العادى يطرح باخراجاته مرتين كل اربع وعشرين ساعة . اخراج واحد يمكن أن يكفى . أما اذا لم يكن هناك اخراج خلال الأربع والعشرين ساعة ، فمعنى ذلك أن هناك تسمما .

ك ــ التنفس : كثرة الزكام وتهيجات الحنجرة أو القصبة الهوائية والسعال والبلغم ، كلها أعراض لاضطرابات ويجب عرضها فورا على أخصائى .

ل ــ هل قدرتك الرؤية عادية ؟ الحد الادنى المسموح

به هو ۱۸۰۰ سم مكعب ، املأ بالماء زجاجة سعة لترين بعنق ضيق ، ادخل فى عنق الزجاجة انبوبة من الكاوتشوك . ضع الزجاجة بسرعة فى طست به ماء بحيث يكون طرف الانبوبة الكاوتشوك الخارجي فوق سطح الماء ، وامسك هذا الطرف وخذ نفسا بطيئا وعميقا ، ثم اطلق الهواء الذى تنفسته وانت تنفخ فى طرف الانبوبة. سيتسبب ذلك فى اخراج كمية من الماء مساوية لكمية الهواء المزفور . وهناك على كل حال ، لدى الاخصائيين اجهزة خاصة لنفس المعيار .

م ـ القلب والأوعية الدموية : هل تحس احيانا بارتفاع مفاجيء وسريع وحساس جدا لنبضات قلبك ؟

ن ـ هل تتجمد أطرافك كثيرا عندما تنخفض درجة الحرارة ؟

س ـ هل ينتفخ وجهك عند صحوك من النوم

ع : هل يتورم كعباك بعد السير أو كل ليلة دون سبب ظاهر ؟

ف ـ هل يصفر لونك ويحمر كثيرا تحت تأثير انطباعاتك ؟

ص ـ الجهاز العصبي : هل ترتجف تحت تأثير انطباع حواس مفاجيء ، مثال ذلك عقب رنين جرس حاد أو ضجة عنيفة متسببة من وقوع شيء .

ق ـ هل تحتمل اقل الم حاد ؟.

ر ـ هل تشعر كثيرا باخفاق وضعف و... ؟

ش ـ الجهد الطبيعي والمعنوى ، هل تنفر ... حتى ولو كان ضعيفا ؟

ت ـ هل تحس بالسخط وتميل الى كثرة الكلام ، وتنفعل وتحتد بسرعة ؟ مع ملاحظة ان الانحطاط ال... ينتج

فى بعض الحالات من الأسباب التى ذكرتها من الجـــزء الثانى فقرة ب من الفصل السابق .

المخ ـ الميزان الرئيسى للحالة العقلية هى قـــدرة الاهتمام . سل نفس الاسئلة التالية فى هذا الصدد :

ـ هل أستطيع القراءة ساعة أو ساعتين بالتوالى من غير تعب ؟

ـ هل أستطيع أن أدرس كذلك من غير تعب كبير ساعة أو ساعتين فى اليوم ؟

مجرد القراءة دليل على الاهتمام الطبيعى ، أما الدراسة تتطلب اهتماما طوعيا .

ـ هل أفهم فورا وبوضوح الآراء الجـــديدة التى اسمعها أو اقرأها أو التعليمات التى أتلقاها ؟.

ـ هل يجب أن اتعب كثيرا لكى اتكيف مع عمل جديد ؟

ـ هل تبقى ذكرياتى واضحة ؟

رغم ايجاز هذا البيان ، فان فحص ما تقدم يكفى لكى يتيح لك تقدير شواذك الرئيسية أو عيوب جهـــازك العضوى . بيان أكثر دقة يفيد غالبية الخجـــولين ، ومن صالح كل منهم استشارة طبيب متخصـــص فى حالتهم . ولنرى الآن العلاج الملطف لكل من هذه الحالات .

٢ ـ الشرط الأول الاساسى .

كتبت ذلك كثيرا ، وأعود اليه ثانية لأنه نقطـــة اساسية ، ان قلة النوم وعدم كفايته يتسببان حتمـا فى اضرار كثيرة ، صحيح أن بعض الأشخاص الذين يتمتعون بقوة احتمال كبيرة يحتملون الأرق دون انهيار ، وصحيح

كذلك أن هناك أشخاصا غير أقوياء ، ولكنهم مدربون ومعتادون على قلة النوم ، ولا يعانون منه . وتفسير ذلك أن أجسامهم تتكيف مع الضغوط التي يفرضونها عليها ، غير أن الأجسام القوية التي لا تأخذ كفايتها من النوم وتعاني من الأرق لا تلبث أن تقع فريسة لانحطاط وانهيار حقيقي ، ان آجلا وان عاجلا .

والنوم له أهميته الكبرى للشخص الخجول بوجه خاص ، فهو اذا نام نوما هادئا طبيعيا عدة ليال متتابعة فذلك دليل على أن ثقته في نفسه تميل الى الازدياد ، أما اذا قضى بضع ليالي في نوم مضطرب متقطع ، فان ذلك يدل على أن كل اضطراباته تزداد وتتضاعف ، والسائل العصبي الكامن يرتفع أو ينخفض طبقا لقيام الطاقة الليلية بعملها كما يجب أو لا يجب . وفي الحالة الأخيرة تضعف كل الوسائل المساعدة للنمو ، ويفتقر الجهاز العصبي كله الى النشاط ، وتنهار كل العناصر المحركة للعروق ، ومن هذا ترى أن النوم أمر لابد منه ، أو على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للخجول الذي يريد أن يتحرر من وهمه النفساني .

والاحتياطات الواجب اتخاذها بسيطة جداً في الحالات العادية :

ــ تخصيص ساعات معينة واتباعها بدقة .

ــ تخصيص الساعة التي تسبق النوم لعمل هادىء .

ــ اطفىء النور بمجرد رقادك ، وهيئ جسمك بسهولة للنوم ، ثم امتنع عن الحركة تماما مع أرخاء عضلاتك ، والاحتفاظ بوضعك هذا حتى يغلبك النوم .

ـ واذا عز النوم رغم التدابير السابقة ، او اذا كان مضطربا ومتقطعا ، او اذا صحوت قبل الأوان فان بعض الاحتياطات الاضافية لها فائدتها وهي :

ـ الامتناع عن تناول المنبهات او المهيجات .

ـ الاقلال من وجبة المساء الى الحد الأدنى ، والاكتفاء بالبقول والخضراوات والفواكه .

ـ الاستحمام او رش الجسم بالماء الفاتر لمدة عشر دقائق قبل النوم ، بعد استبعاد الوقت الضرورى بين تناول الطعام والنوم طبعا .

واذا عز النوم رغم ذلك وتغلب الأرق فلابـــد من استشارة الطبيب .

٣ ـ التغذية الحقيقية :

يكفي ان يرجع القارىء الى الاسئلة التى وضـــعناها فى الجزء الأول من الفصل الحالى فيما يتعلق بشـــهيته وجهازه الهضمى والامساك والاسهال لاكتمال الانســجام الوظيفى التـــام ، وما لم يكتمل ذلـــك ، ومالم تقـــم القوى الطبيعية والعقلية بعملها الى جانب التغـــذية الكاملة ، فلن يتاح للخجول الوضوح الذهنى ولا الثقـــة فى النفس .

وها هى القواعد التى لابد منها فى سبيل ذلك :

ـ التمرين ساعة كل يوم ضرورى فى الهواء الطلق ، وذلك بالنسبة للجميع ، على وجه الخصوص . من اجل تنظيم غذائى سليم .

ـ اوقات معينة لتناول الطعام .

ـ لا يجب تناول اى شيء بين الوجبات فيما عدا الماء القراح .

ـ الأكل من غير جوع يؤدى الى الاكتئاب فيما عدا اذا لم تتفتح الشهية فى الوقت المعين فخذ نصف كوب من الماء فحسب ، ثم اخرج واستنشق الهواء ، وانتظر حتى يحين موعد الوجبة التالية .

حذار من التفضيل الخاص لذوقك ، وأبتعد بوجه خاص عن الأطعمة المتبلة والمسبكة والدسمة واللحوم ، واحرص على تناول الضرورى من البقول والخضر والفواكه مع كل وجبة . وأتبع الجدول المذكور فيما بعد على أساس وحدة من اثنتى عشرة وحدة :

ا ـ لحوم وبيض	٢
ب ـ خضروات خضراء وفواكة طازجة	٤
ج ـ نشويات	١
د ـ البان وجبن طازجة	٣
هـ ـ فواكه جافة وخبز وبقول	٢

والأكل شيء والتمثيل الغذائى شيء آخر . والوجبة الوافرة تتعب المعدة ولا تفيدها كما تفيدها وجبة معتدلة ، وعملية الهضم تبدأ فى الفم ، وعليه فمن الواجب مضغ الطعام جيدا ، وترضيب البلعة الغذائية ، والا فان المادة الأولية تهبط الى المعدة قبل الأوان ، والنتيجة احساسات شاقة ومضنية .

ان احسست باية تهيجات خلال الساعة التالية للطعام وشعرت بانك خائر القوى بعد ذلك ، فمعنى هذا انك افرطت فى الطعام بالنسبة للنقطة الأولى ، والافراط

ليس تناول كميات وفيرة فحسب وانما بتناول كميات أكثر من اللازم بالنسبة للاطعمة الأخرى .

٤ ـ التسمم والفضلات :

اذا كشف لك البيان المذكور بالجزء الأول شذوذا فيما يتعلق بالاسئلة (ح ط و ى) فهذا يدل على الأقل على :

١ ـ ان طعامك سام أو لا يحتوى على ما يكفى من الماء .

٢ ـ ان عضلاتك ليست نشيطة بما فيه الكفاية ، وانت قد رايت كيف نظمنا أوقات وجباتك ، وفى تسع حالات من عشر ، فان مراعاة التعليمات الغذائية السابقة تكفى لتنظيم النسب والأوزان العادية والاخراجات ، وسوف تساعد على ذلك أيضا بشرب الماء اثناء النهار . . بضعة انصاف من الأكواب من الماء القراح (مغلى أو مرشح اذا أمكن) ، والدمويون وذوو الاجسام البدنية وجميع الذين تفتقر معدتهم الى النشاط على العموم ، من فائدتهم ان يأخذوا فى الصباح ، مرتين أو ثلاث مرات فى الاسبوع أو حتى كل يوم نصف ملعقة صغيرة من سلفات الصوديوم ، وزيادة على ذلك نقول ان كل شخص ينبغى أن يحلل بوله مرة كل سنة على الأقل وأن يعرض نتيجة التحليل بعد ذلك على الاخصائى .

٥ ـ الشرط الثانى الأساسى :

نمو صدرى ونشاط تنفسى شيء عادى على الأقل ، وهذا أمر ضرورى ، ولكن من الأوفق أن يكونا فوق

المادة ، وعلاوة على العمل المباشر للتنفس على الصحة الطبيعية ، فلا يجب أن تنسى أن النشاط التنفسي هو المنظم الأكثر أمانا للانفعالية ، اذا لم يبلغ محيط صدرك خط العرض فنمه بالرياضة ، امض الى الملعب ومارس الرياضة البدنية بالاجهزة الرياضية ، واحرص على اتباع كتاب جيد فى التربية البدنية ، ولا يهم أى هذه الوسائل الثلاث تفضلها ، وانما المهم هو أن تتصرف .

ابدأ بجهد ثلاث دقائق كل يوم ، وضاعف المدة بالتدريج ، وفى هدوء ، واذا ما نميت الجشع للكمال العضوى كما وصفنا لك فى الفصل الثانى فان هذا الجهد لن يشق عليك ، ستجد فيه تشجيعا فوريا ، ليس من التأثير الطبيعي المباشر للتمرين فحسب ، ولكن لأن كل جهد غير عادي تلتزم به وتنفذه بدقة يزيد الثقة فى النفس .

تنفس بقوة اثناء الساعة اليومية فى الهواء الطلق ، كما وصفنا سابقا ، وعندما تمضى الى عملك حاول أن تتنفس بعمق أكثر من مرة ، أن هذا العمل من أحسن موارد النشاط الطبيعى والمعنوى .

والملعب الرياضى مناسب للضعفاء على وجه العموم، فوجود الأشخاص الاصحاء الدين يتالقون صحة تشجيع كبير ومغناطيسى لهم ومحرك لجشعهم للقوة والجرأة .

والغذاء الجيد البعيد عن السميات والمجرد من المنبهات ، والتبرز الطبيعى ، والنشاط الصدرى السليم، كل ذلك ينظم نبضات القلب والدورة الدموية دائما تقريبا ، واستخدام المعالجة المائية بطريقة معتدلة توافق المقاومات البدنية وتساعد الاوعية الدموية ، ولا تنسى

النوم ابدا ، فهو القاعدة الأساسية للتوازن .
وسوف يرى من يهمه الأمر الى اى مدى تيسر الراحة الداخلية الثقة بالنفس .

٦ ـ الصحة العصبية والذهنية :

تكلمنا عن أساس الصحة العصبية والذهنيـــة وهى الصحة العضوية . اغلب الاضطرابات العصـــبية أو السيكوباتية تنتج اما عن تسمم ذاتى أو نتيجة لتسـمم ذاتى ووراثى ، واختيار طريقة المعيشة المطابقة لارشاداتنا السابقة تفرض نفسها اذن قبل كل شيء .
واليك ما يجب اتباعه لتشجيع هدوء الأعصـــاب ووضوح الذهن .
ـ تنظيم أستخدام الوقت بما يكفى من الدقة لتجنب الاضطرابات والتهورات الناتجة من الاستعجال والتأخير ، وكذلك المعاناة من الأعطال .
ـ الابتعاد عن الاشخاص المضطربين والمهـــزارين والسوداويين والقلقين .
ـ تلطيف الاحساس بالعظمة والغرور .
ـ التحدث والتصرف بهدوء وتأنى ، وتجنب النشاط المحموم .
ـ ارخاء العضلات والأعصاب مرارا كثيرة فى اليوم ، ولهذا عليك أن تنفرد وأن تجلس وتتمدد وأن تطبق عينيك وتتنفس بعمق وانتظام وأن تستجم .
ـ الامتناع عن كل قراءة مثيرة وكل عرض مسرحى أو سينمائى من طبيعته اثارة الانفعالات العنيفة .

ـ انتهز كل فرصة لكى تقوم وحدك بتمرين هادىء ومنتظم فى الهواء الطلق .
ـ الابتعاد عن كل انحراف وكل عادة موهنة ، وهـذا شىء ضرورى وأساسى .
ـ وآجه المضايقات والفشل المحتمل كحدث لابـد منه ، وتقبله كما تتقبل المطر أو العاصفة .
ـ استخلص من كل تجربة درسـا تتحرر به من مساوئها ، وتستفيد من محاسنها ، ولا تستسلم للحزن اكثر من اللازم .
ـ فى حالة الاجهاد عليك أن تستعيد بأسرع ما يمكن ، بالنوم وبالانفراد ، الطاقات الضائعة .
ـ تجنب تجاوز حدة ومدة الجهد المتعادل مع بنيتك الاصرار المنسق يحقق دون ضرر ما لا تحصل عليه بالمكابرة الانفعالية رغم الجهد الشاق .
ـ الغضب ، سواء له مبرراته أولا ، يستنفد الطاقة العصبية دون فائدة ، ويشوش الرأى ويثير الامعاء ، مهما تكن أخطاء الغير نحوك فلا تمنحهم مثل هذه التضحية .

اذا حاصرتك فجأة صعاب مضنية فثق انك سـوف تجد الحل بكل تأكيد فى الهدوء والاستجمام ، وتعـلم أن تطرح عنك ، عند الضرورة ، همومك ، وأن تخـرج لاستنشاق الهواء والتسكع والاسترخاء ، لن تكون الا اكثر صفاء فيما بعد .

اطرح عن ذهنك على الفور المشكلة التى تسـتعصى عليك ، ثم عد اليها ، وهكذا دواليك ، فان احتمـال المسئوليات الجسام بمرح ونشاط ليس له سر آخر .

يوجد فى العالم من وجهة النظر الثقافية ١٠٪ من

محدودي الذكاء و ٧٠ ٪ من دون المتوسطين ، فاذا استولى عليك الحنق أمام كل منهم ، واذا اجهدت نفسك لترجيح وجهة نظرك فى كل مرة تمتهن فيها العدالة فانك سوف تتنى حياتك فى تبديد نشاطك فى محاولتك لاصلاح الكون ومحو الجهالة .. ثم أن الجدال فى أمر غير ضرورى بالمرة مضيعة للوقت ، وكانك عندئذ تنفخ فى قربة مقطوعة .

العمل اليقظ والهادىء يقوى الاعصاب والذهن حتى اذا كانت متعبة على وجه الخصوص .

٧ ـ الحالات الخاصة :

هناك لسوء الحظ عجزة كثيرون ومعوقون بالوراثة، ولو اننا ملأنا كتابا بالارشادات والنصائح فلن يكفى ، منهم أولا ضعاف البنية ثم أولئك الذين يعانون من نقص التغذية ، أو بكل بساطة من عادة مشئومة متمكنة تتطلب عناية طبية خاصة ، والاضرار لا يمكن معالجتها بنكرانها وانما بمواجهتها ومقاومتها بكل الأسلحة المتاحة .

ومن الطبيعى اننا لن نخلق مصارعا من مسخ ، ولكن هذا الأخير ، اذا لقى الرعاية اللازمة وعومل كما يجب وبمثابرة فسوف يتوازن ويغدو بطريقة نسبية وانسجامية افضل من حالته الأولى ، ومن الطبيعى ان الأشخاص الذين يعانون من خوف مفرط ، وحساسية كبيرة نتيجة لاضطرابات الوراثة ، سوف يجدون ، ان لم يكن نشاط القوة الفطرية ، فعلى الأقل درجة كبيرة من الثبات والهدوء نتيجة لمعالجة خاصة .

ودور الطبيب فى كلتا الحالتين رئيسى وضرورى .

ولا يتسرع أحد على كل حال بالهام الوراثة بالشواذ التى يراها ، فان الحالة الوراثية استثناء ، والانكسار المحض لقوانين الانسجام الفيزيولوجى هو القاعدة .

والتنفيذ الدقيق لما جاء بالفصل الحالى سوف يزودك بمعيار أمكانياتك لتسوية دواليب جهازك العضوى بطريقة مرضية ، وبصرف النظر عن النتائج المباشرة فان هذا الجهد بمطابقة الحكمة والعقل سينمى ثقتك من واقع الحقيقة وسيدعم سيطرتك على ارادتك ورأيك الواعى وآلياتك ودوافعك مهما كانت .

توضيح

لعلك لاحظت دون شك ان هناك اشخاصا جريئين واقوياء ، سحنة كل منهم وتكوينه مشابهان لسحنتك وتكوينك ، عليك اذن ان تقوم بتوضيح ذكى لتكوين خارجيتك ، وتأكد انك ستعطى الجميع انطباعا جيدا .

١ ـ الصحة العامة :

مراعاة بيانات الفصل السابق تبطل على الفور أسبابا عدة للعيوب الخارجية ، فالطفحات الجلدية التى تشوه الوجه ، والسيلان الدهنى الذى يضفى لمعة على لون الوجه ، والجفاف الشديد ، حيث تتشكل الغضون ، كل ذلك يتغير سريعا نتيجة لنظام صحى منظم ، والدأب على الحركة ، وعلى التربية البدنية يلين ويتيح يسر الحالات . وأخيرا ، الراحة الداخلية اللازمة لتنسيق عضوى كامل ، وانعاش توتر العضلة السوية الضرورية للحياة الناتج عن ذلك ، كل هذا يساهم فى تألق لون الوجه وتعبيرية النظرة ، وتناسق الانعكاسات . ولا تنسى أن النشاط الجسمى يقوى التعبير المظهرى ، ويقوى الصوت كذلك ، ويطبع الحركات بمظهر رصين هادىء .

والتوازن الحيوى الكامل فى جسم مشوه يساعد الثقة

بالنفس أكثر مما يساعدها جمال التقاطيع المقرون ببنية ضعيفة . ومن هذا يتضح أن طريقتك فى المعيشة هى التى تهم بالنسبة لمظهرك الخارجى .

٢ ـ الوجه :

لنفحص الآن الانطباعات المكملة . لابد أولا من الاشارة الى ثلاثة عناصر رئيسية وضرورية لانسجام الوجه .. استقامة تصفيف الشعر ، وأسنان سليمة لا عيب فيها ، ونضارة اللون . والعنصران الأولان يقعان فى اختصاص الأخصائى . أما العنصر الثالث فالملاحظ أن قلة الحموضة فى الجهاز الهضمى يضمن مساواة وتألق اللون ، فى حين أن كثرتها تؤثر تأثيرا سيئا على السمنة ، فيفسد اللون، وتستخدم على حساب الجمالية المنفذ الجلدى كطريق للافراز ، تحت صورة بثور وأمراض جلدية وغيرها . ومن ناحية أخرى فان عدم كفاية النوم يسبب ذبول الوجه ، ويحفر فيه الغضون قبل الأوان . والأوساخ التى تتبقى فى المعدة وفى الكلى تنضح فتجعل البشرة باهتة مصابة باليرقان والمرة وحب الشباب والآلايما والدمامل ، وعليه فان النظافة الداخلية تفرض نفسها لنقاء البشرة الخارجية .

وعلى ذلك فان بشرتك يمكن أن تظهر ميلا طبيعيا وعاديا ، سواء الى جفاف مفرط أو الى زيادة غير سوية فى افراز غدد الجلد الدهنية . ومن مصلحتك فى الحالة الأولى أن تتجنب استعمال صابون التواليت العادى والماء الشديد السخونة او الشديد البرودة . وعليك ان تستعمل الماء الفاتر فحسب ، بعد أن تضيف اليه حفنة من بورات

الصوديوم أو ملعقة شوربة من المستحضر التالى :

ماء الكرز الفازى	٢٠	جراما
لبن اللوز	٣٠٠	جرام

ولزيادة ضمان التنظيف الكامل للبشرة ، لا ضرورة لأى نوع من الصابون .. تكفى كمادات من القطن المغموس فى لبن اللوز السائل أو فى الماء المقطر . أما الذين يتمسكون باستعمال الصابون فعليهم اختيار الانواع التى لا تحتوى الا على القليل من المواد الكاوية ، وليستعملوا مثلا صابونا مصنوعا من بورات الصوديوم .

وعلى العكس من ذلك ، اذا كانت بشرتك لامعة أو مفرزة للدهون ، فيمكنك استعمال صابون بالاكتيول مع اضافة عشرة جرامات من بيكربونات الصوديوم للماء أو ملعقة شوربة من المحلول التالى :

كحول الليمون	٢٠٠	جرام
صبغة جاوة	٢٠	جراما
كحول اللاوند	٢٠	جراما
بنزوات الصوديوم	١٥	جراما
صبغة عرق الحلاوة	٣٠	جراما

واحرص ، زيادة على ذلك ، على أن لا ينم وجهك عن انطباعاتك وانفعالاتك ، وحاول الاحتفاظ بوجه جامد التعبير ، خصوصا وانت تتكلم . اولا : ان لا يتجعد وجهك سريعا كأولئك الذين يكشرون ويضحكون ويبتسمون ثلاثين مرة فى اليوم . ثانيا : سوف يمسرنك ذلك على السيطرة على انعكاساتك ، ويقل احمرار وجهك بسهولة ، ويكتسب تمييزا وجمالا ، لأنه لن ينم الا عن مشاعر معتدلة ، وتحفظات وموافقات سريعة ، وستعطى

شخصيتك بذلك فكرة رائعة فريدة مع مجرى الأمور العصبية والصاخبة .

وأخيرا ، اعرف كيف تسيطر على نظرتك . هذه ليست مسألة اغراء او تنويم مغناطيسي ، وانما تربية للعينين فحسب ، وأول جهد لتلك السيطرة ينبغي ان يستند على الانعكاس الجفني الذى يجب ان يقل شيئا فشيئا حتى يعطي النظرة تعبيرا هادئا وعاديا ، وافضل تمرين لهذا هو القراءة مع الحرص الشديد على أن لا ترش عيناك الا باقل ما يمكن ، كما لو انك تريد أن تظل عيناك مفتوحتان باستمرار ، وان لا تحرك جفنيك . وما ان تصل الى هذه النتيجة حتى تتمرن على احتمال رؤية المسطحات البراقة من غير أن تخفض عينيك . واذ ذاك تصبح قادرا على مواجهة نظرات اى شخص مهما يكن من غير أية نية استفزازية ، وانما بالهدوء الشديد لرجل واثق من نفسه ورابط الجاش .

٣ ـ الجسم :

نستخلص من كل ما سبق ، أنه يكفى موازنة الانطباع الناتج من وجه مشكل لما سبق مع ذلك الذى يميل الى تحديد أى عيب جسماني كعرج أو حدبة ، وقد وجدت الدليل على ذلك أكثر من مرة فى المجتمع ، لأننى التقيت فيه بذوى عاهات ، وبعجزة على جانب كبير من الجاذبية والفتنة ، يتمتعون فوق ذلك بميل الناس اليهم . واستطيع القول اذن أن أى شخص يتمتع بسحنة جذابة وحديث شيق ومظهر خارجي سليم ونظيف ، يمكنه أن لا يهتم أبدا بأية عيوب جسمانية يكون مصابا بها . وكل ما ينبغى على المرء مقاومته والتغلب عليه هو النحافة المفرطة والسمنة الظاهرة .

ونحن نعرف أن النحافة ، حتى اذا ازدادت بحيث تكدر النظر ، لا يمكن أن تعنى سوء التغذية ، وانما تعطيل الخلايا الحية وعملية الهضم ، وأن احد الاسباب واهمها، او لعله الوحيد لهذه الظاهرة يكمن فى التوتر العضلى والعصبى المفرط والمستمر والذى لا يفلح حتى النوم فى التغلب عليه . ويجب على الشخص النحيف اذن ان يتعلم كيف يرخى عضلاته ، وأن يهدىء أعصابه ، وان يصل الى تلك الحالة الدائمة للاسترخاء والتى تخفف استهلاك السائل العصبى لصالح النشاط المعوى . وهناك طريقتان لذلك ، أولهما التزام ببطء منسق فى الحركة ، فما أن تصحو من النوم حتى تراقب نفسك بحيث تقوم بهدوء ، وببطء بالذات ، وخصوصا فى البداية ، بكل الحركات الضرورية للاغتسال وارتداء الثياب ، وأن تمتنع عن كل تسرع . وهذا لا يتطلب غير جهد صغير للعناية ، ولتنظيم جيد فى استخدام الوقت اليومى . ثم ضاعف بعد ذلك جلسات الاسترخاء الطوعى التام ، ودع ـ سواء كنت جالسا أو متمددا ـ كل عضو من أعضاء جسمك يسترخى كل الاسترخاء .. عنقك ، وعضلات العنق ، والكتفين والذراعين والفخذين ، واستسلم تماما بحيث تهبط القوة الحيوية والعصبية الى أدنى درجاتها . وليس فى هذا مضيعة للوقت لأن الراحة والاستجمام اللذين يستتبعان ذلك سيتيحان استعادة قوتك ، فتقوم بعملك اليومى المنقطع بهمة ونشاط كبيرين . وقبل أن تأوى الى النوم ، اتبع نفس التعليمات ، فانها تكفى للتغلب على الأرق والقلق .

والارتخاء العصبى العضلى المطلوب ، بكل مثابرة كما سبق القول ، لا يلبث أن يستمر ، نسبيا على الاقل ،

حتى حين لا تحلم به . ويبقى هذا الاسترخاء أثناء الوجبات على الخصوص ، ويساعد فى عملية الهضم والتمثيل الغذائى .

ولننتقل الآن الى السمنة . وهنا تختلف الارشادات طبقا للسبب الغالب ، وفوق ذلك فان تخسيس الجسم ، طبقا للسن وللبيئة يتطلب مدة طويلة تقريبا ، فالمرء يتعرض لخطر كبير اذا تصرف بقسوة .. مثلا تقليل كمية الاكل المفروضة ما بين يوم وآخر من غير حرص كاف ، أو فرض تمرينات عضلية عنيفة مرة واحدة . أما الوسائل التجريبية على أساس علاجى ، فبعضها قليل الفاعلية ، ولا تبعد عن الضرر دائما ، والاخرى ، وهى التى تعطى نتائج سريعة فهى عدوانية بحق .

سنبدأ اذن وبحرص شديد ، بتشكيل نظامنا لارشاداتنا بالفصل السابق ، وعندما نصل الى مراعاته بدقة فيمكننا عندئذ تقليل الكميات الدهنية والبيض والنشويات واللحوم ، واستبدالها بالبقول والفاكهة . ومن ناحية الحركة فان أهالى الحضر ، غير المعتادين على ممارسة الرياضة ، سيفضلون فى البداية السير على الاقدام بمعدل من أربعة كيلو مترات الى ثلاثين كيلو مترا . وبعد ذلك ، وبدون الانقطاع عن ممارسة السير ، سوف يلتزمون ، كل صباح ولمدة ربع ساعة بممارسة الحركات الرياضية المعروفة . وابتداء من ثلاثة أشهر حتى ستة ، اذا لم يعودوا الى الوزن الطبيعى ، فعليهم أن يعرضوا انفسهم على أخصائى ، الا اذا آثروا البدء من هنا .

وهذا ما سوف يجنبهم عشرات لا فائدة منها ..

٤ ـ الثياب :

بعيدا عن كل المناقشات ، او حتى عن كل اهتمام بالاناقة ، أقول ان الاختيار الحكيم للملابس المناسبة ، ولنظافتها لها أهميتها للجميع ، ولا سيما الذين يعانون من الخجل ، فان احساسهم بأنهم يرتدون ما يناسب قامتهم وبنيتهم ، ويقينهم بأنهم يوحون بانطباع يدل على عنايتهم ودقتهم بملابسهم لا يمكن الا أن يكسبهم الثقة بالنفس والامان ..

ويدعو ك . ر سادلر فى كتيبه « النجاح والسعادة » بمواجهة أسئلة مختلفة ، وعلى الاخص السؤالين التاليين :

ـ هل أعرف شخصا مظهره كمظهرى ؟.

ـ اى نوع من الثياب تناسب هذا الشخص ؟.

وبالاضافة الى الملاحظات التى يمكن لكل شخص ان يستفيد منها بمساعدة هذين السؤالين ، اليكم هذا البيان ، وهو خاص باختيار الاقمشة .

« الاقمشة ذات الخطوط العمودية تطيل القامة . أما تلك المخططة بخطوط عرضية ، وكذلك ذات المربعات فتعطى انطباعا بالنحافة .

« كلما كان لون الثياب فاتحا كلما ساعد فى اظهار افراط السمنة ، وكلما كان غامقا كلما بدا صاحبها نحيفا » .

وقد يعتقد البعض ان هذه الارشادات غير ضرورية ، ولكنها ، فى الواقع ، مجهولة عن ٦٠٪ من بين الذين من صالحهم الاستفادة منها .

٥ ـ الكلام :

تربية التعبير مهمة جدا ، من وجهة النظر التى تهمنا

فى اننا يمكن ان نستخدمها كقاعدة للتغلب على الخجل ، فان الرجل الذى يعرف كيف يتكلم لن يشعر بالخجل طويلا ابدا ، لان تفوقه فى التعبير سيثير اهتمام من حوله. واذ يرى انه مسموع سيتجرأ أكثر .

وهناك ثلاثة عناصر رئيسية تساهم فى سهولة التعبير:

١ ــ المعرفة وغزارة الافكار .

٢ ــ اختلاف وملاءمة الموارد الثقافية التى ينتج عنها سهولة بناء العبارات واختيار الكلمات .

٣ ــ هدوء الصوت ووضوح النطق .

على كل امرىء وهو يسمع نفسه أن يرى أن كان صوته حادا جدا ومثيرا وبغيضا او خفيفا اى غير واضح ، أو ان كانت به لثغة ، ثم يحاول الاعتياد على التحدث بصوت معتدل ، اى بالصوت المتساوى الابعاد للنغمية الأشد حدة وللبغمية الأقل انخفاضا ، على قدر امكانه . ومن المناسب كذلك ان يحرص على النطق بآخر كل كلمة ، لأن من النادر النطق بأواخر الكلمات بوضوح ، سواء أكان يتكلم فى لين شديد أو بسرعة مفرطة .. عليك ان تتكلم بهدوء وبقوة ، من غير اى تسرع فى الحديث . سوف تلاحظ ان ذلك يحظى باهتمام الذين يصغون اليك سيفهمون اولا فى وضوح تام ، ومن غير أى جهد ، ما تنطق به . ثم ان دقة كلماتك نفسها ستحفر فى اذهانهم ، ويفكرون فيها فيما بعد . وهكذا ستلاحظ غالبا أن توكيداتك غير المقبولة ، فى بادىء الأمر ، سوف تقبل بعد يومين أو ثلاثة ، لأنها ستكون قد أحدثت أثرها بطريقة الايحاء .

وما أن يرى الخجول ان بمقدوره التأثير فى الناس ، وعلى الأخص ، بوضوح ونقاء حديثه ، حتى يكون قد تقدم

خطوة كبيرة ، ويروق له عندئذ أن يمارس تاثيره الشخصي، وعلى الفور تنقلب الأوضاع ، فقد كان بالأمس مترددا وجلا ، وها هو اليوم يزخر بالنشاط ويحاول التاثير على الغير . وتغدو المقابلات والمواجهات بالنسبة له تسلية الحاضرين كموضوع لتجربة يقوم بممارستها ... ما هو الخجل ؟ . انه حالة نفسية .. ونحن ناتى فى هذا الكتاب بعدد وفير لوسائل تغييره ، والتغلب عليه . ومن هذه الوسائل تربية الكلام وممارسة الايحاء ، وقد أفادا فى حالات كثيرة فى تفجير الشرارة المنقذة .

ابذل اهتمامك وعنايتك اذن لكى تراقب نفسك لمطابقة طريقة حديثك بالقواعد والأسس المذكورة عاليه ، ومارس تلك القواعد وانت وحدك فى البداية . اقرا بصوت مسموع وانطق كل الحروف بوضوح تام وفى نغمية متوسطة . تحدث الى شخص وهمى ، وانتهز كل فرصة لسماع الخطباء المفوهين ، فسوف يبقى فيك شىء منهم . داوم على هذه الطريقة باصرار وسوف تجد فيها مكافاة كبيرة لك .

٦ ـ المواقف والتعبيرات :

مواجهة المواقف بكل ثقة ترتبط باتساع التنفس ونشاطه . والأناقة والراحة تأتيان بعد ذلك . والتربية الجيدة تساهم فى ذلك هى الأخرى . والتصرف فى المجتمع يقوم بالباقى .

تكلمنا عن تمرينات اتساع القفص الصدرى ... انها مفيدة للجميع ، وضرورية للخجول بالذات . وهو فوق ذلك يجب أن يحرص وهو يرتدى ثيابه أن لا يلبس أى شىء ضيق ، فان الثياب الواسعة شيئا ما تناسبه تماما . واذا ما احس بالضيق فعليه ان يأخذ نفسين أو

ثلاثة ، وليكن تنفسه عميقا وطويلا ومرتبا وغير متسرع : ممددا بطنه بكل دقة ثم جانبيه ثم أطرافه . والاحساس الداخلي بالراحة والنشاط يكافيء دائما الفعالية الرئوية الكاملة . ومن هذا الاحساس تتغذى المواقف ، وتترسخ في الخجول بسعيه قبل كل شيء للهدوء ، دون أن يهتم اطلاقا بأن يتألق. بل عليه أن يحاول أن يبقى هادئا ومركزا أمام الجميع . والمهم هو أن يبقى منيعا تقريبا ضد تأثير حديث ونظرات الغير . وما أن يكتسب هذه النقطة الأولى حتى تتضح مواهبه الطبيعية دون أي ضغط ، وتغدو حركاته لينة وعادية ، وكلماته تلقائية ومعبرة . وحذار أن ينفعل بكل ما يراه أو يسمعه ، وعليه أن يروض نفسه على الصمت حتى أمام التهكمات والسخريات والتحديات، فساعة رد الطعنات سوف تأتي عندما يحصل على سيادته التامة ، ويثق في نفسه كل الثقة . وتظاهره بانه لا ينفعل أمام أي شيء ، وأنه يحتفظ بكل وضوح ذهنه ، انما هو في الواقع نجاح ملموس ، ومرحلة يجب ان يمر بها قبل ان يمضي بعيدا .

والقاعدة الثانية التي يجب عليه اتباعها هي تخفيف او كبت التعبيرات المظهرية التي تولدها الاحساسات المعانة من الغير . وسوف يعطيه ذلك في البداية ، قناعا جامدا ملزما لن يلبث أن يثير التساؤلات . وعليه عندئذ ان لا يهتم بذلك ، ففي كل مرة يتمالك فيها نفسه ولا ينفعل يكون قد كسب المعركة واستخلص شخصيته من النفوذ المحيط به . وهذه خطوة أولى نحو حرية المسلك المنطلق الذي يميز الثقة في النفس .

وعليه كذلك تخفيف الكلام والنظرات ، فهي جسر للراحة والملاءمة . يجب ان يتجنب كل الفة وكل عجرفة أمام الجميع ، وان يواجه المعارك والحملات برقة صلبة

وعزيمة قوية ، وأن يروض نفسه بكل هدوء على رفض ما لا يمكنه قبوله ، وأن لا يقدم أى حساب لمن لا شأن له به ، وأن ينظم وقته وحياته كما رسم وخطط .

ولن يتم ذلك دون اثارة بعض النقد ، وهو نقد سوف يتلاشى سريعا فى حين يبقى تأثير الجهد الذى كابده لكى يتغلب على مشاعر الخجل ، ولكى يكتسب الثقة فى النفس .

٧ — البريق :

يقول الدكتور الامريكى لاموت ساج فى كتابه « دراسة فى المغنطيسية الشخصية » أنه توجد سلطة دقيقة وخافية تتصاعد من ارادة صلبة وقوية تراقب الغير أكثر مما تفعله الكلمات ، وذلك الذى يملك هذه الموهبة يمكنه بحق أن يعتبر نفسه قوة لا تتزعزع . وما أن تتعامل مع ذلك الشخص حتى لا يسعك الا أن تحس به . وليس هناك من سبب لكى لا تملك هذه القدرة ، فلديك الاستعدادات الذهنية ، وما عليك الا أن تنميها .

والانطباع الناتج من شخص يرتبط كثيرا بأخلاقه ، فلا تعلق اذن الا أهمية نسبية لخارجيتك . امنحها كل العنايات الضرورية لكى لا يصيبها شىء . ولكن ، ليكن نصب عينيك دائما ، وأنت تفعل ذلك أن تضاعف ثقتك فى نفسك . والمهم قبل كل شىء انما هى ارادتك ، فهى السمة المصممة لمبادئك القيادية فى الرأى . فضلا عن أن مفعولها الساطع يؤثر على السمنة ، ويتضح من النظرة ، ويصقل السمات ويعزز المواقف والحركات . وهذا يمثل الميل الفورى الذى تحس به نحو المشوهين أو الدميمى الخلقة ، أفلا نرى أيضا ، على العكس من ذلك ، وجوها

جميلة واجساما سليمة تفتقر الى الفتنة والجاذبية ؟..
الانحطاط النفسي دليل على افتقارهم اليهما .

صمم اذن على ان تمرن ارادتك باستمرار ، وعلى الأخص ان تنجز ما عزمت عليه . وفى اللحظة التى تستقر فيها على قرار يجب ان يكون لطاقتك الارادية دورا تقوم به ، فهذا تدعيم اكيد لتركيز ذهنك . أما اذا بقيت ارادتك جامدة فمعنى ذلك انك تميل لا شعوريا للتخلص من الجهد الضرورى لابقاء ذهنك فى حركة تركيز اطول مدة ممكنة كما يجب . وعليك أن تصمم عندئذ ، وبسرعة لكى تشعر بأنك تخلصت من ذلك الجمود . خذ كل وقتك ، وفكر فى كل تصرفاتك ، وادرس كل سؤال من جميع وجوهه ، وزن بدقة الحسنات والسيئات ، وسوف تنجز عندئذ الشروط المطلوبة للعمل ، ليس بذكاء ودقة فحسب ، وانما باقتناع وحزم أيضا . ثق أن شخصيتك سوف تعكس تلك القوة المعنوية وانها ستغطى على ترددك وتؤثر على الموجودين تأثيرا حسنا .

قال احدهم : الذى لا يعمل بعد أن يفكر فذلك لأنه يفكر بطريقة ناقصة ، ويعنى بطريقة ناقصة ان صاحبنا يفكر دون ما يكفى من دقة وفاعلية . ولذلك فان أول جهد ضرورى لتنمية متجانسة للارادة هو جهد للتفكير والتروى . وما يجب ان تفكر فيه وتتروى هو هدفك الرئيسى فى الحياة ، والمراحل المختلفة لتنفيذه بالتعاقب للوصول اليه ، وخطة يومية للأربع والعشرين ساعة القادمة ، ولابد من بعض المعارف وبعض المواهب لانجاز اسهل الخطط واصعبها فى نفس الوقت . وهذه المعارف

وهذه المواهب ستجد دائما موارد الطاقة الضرورية لها اذا وجهت الفرصة اليها بوضوح وجلاء .

واعادة التروى والتفكير المركز يقللان كثيرا استعدادنا لتأثرنا بسلطة الغير . والحياة الداخلية لا تتبلبل عندئذ لأن حماسها ونشاطها يبقيان فى كل لحظة أمام الجميع . فكيف يبقى الخجل اذن وهو حالة حسية وسلبية ؟.

اضعف رجل من ناحية الارادة لا توقفه العقبات عندما تدفعه فكرة يغذيها الى درجة أن يتشبع بها ذهنه ، فهو يصبح عنيدا عندئذ ، لا يكل ولا يتعب ، ويبذل جهده . وهو يفشل احيانا ، لكنه لا يلبث أن يعاود الكرة . واذا وهنت همته فلن يطول به ذلك . ومن هنا ترى أهمية ان تشبع نفسك بالافكار التى تريد ان تحققها . ومن أجل هذا يجب ان تفكر فيها طويلا وبكل امعان .

هذا النشاط الذهنى ليس فيه ما يدعو الى الكراهية ، وانما ينفر منه أولئك الذين لم يتعودوا عليه منذ البداية، كما ينفرون على كل حال من كل مبادرة جديدة . ولكن بعد بضعة مجهودات يبدأ الاغراء وتزداد حدته تدريجيا .
تكلمنا احيانا عن الايحاء الذاتى ، والحق أن أفضل ايحاء هو ذلك الذى تبديه وانت تفكر وتتصور فى وضوح وحماس كيف تتصرف بطريقة معينة بحيث تحتفظ بهذا المظهر أو ذاك ، وأن تلتزم بهذا الجهد أو ذاك . وهكذا تحدد سلفا ارادتك لاظهار الصلابة التى تريد أن تبدو بها فى اللحظة المتوقعة . واذا افادتك هذه الطريقة ، فان قوة شخصيتك لن تلبث ان تزداد بما يكفى لكى يخدع ، رنينها على شخصيتك وحديثك وتصرفاتك ، الجميع .

البرود

النجاح الذى حققته بتطبيق ارشادات الفصول الاربعة السابقة سوف يسمح لك الان بانجاز خطوة حاسمة ، وذلك بان تفرض على نفسك بكل حزم رصانة خارجية تامة سوف ترى بفضلها كيف تتيح لك بعد ذلك بقليل هدوءا داخليا لا يتبدل .

١ ـ التاثير العميق للمواقف :

الرجل الذى تمرن على السيطرة على نفسه بما فيه الكفاية ، حتى فى أشد حالات الغضب والاضطراب . يمكنه الاحتفاظ بمظهر هادىء جدا ، وأن تظل تعبيرات وجهه جامدة . وباختصار ، لا تنم ملامح وجهه عما يعتمل فى نفسه من بلبلة وارتباك . وهذه بالذات مرحلة نمو رباطة الجاش التامة ، أى تلك التى تميز الفكر كما تميز علاماته الظاهرة . وما عليه الا التسلح بالشجاعة لكى يجتاز هذه المرحلة . ولن يلبث عندئذ ان يكون من بين الذين لايزعزع قوتهم ولا شجاعتهم اى شىء .

لماذا لا تبدأ بتربية الهدوء الداخلى العميق ؟ لان للارادة تاثيرا أكثر على التعبيرية منها على الانفعال ، ولان كل موقف تتخذه يميل الى توليد الحالة الذهنية التى تناسبه .

والاختبار المغناطيسي يثبت ذلك . والواقع أننا لو نضع وسيطا فى الدرجة الثانية للمغناطيسية ، تلك التى تعرف باسم التخشب ، فان كل موقف نعرضه سرعان ما يحدد الانفعال المتلازم له .

وما توضحه تجارب المعمل تؤكده الملاحظة ، فأنت اذا تظاهرت بالغضب لن تلبث أن تشعر به حقا ، واذا مشيت مطرق الراس ، محدودب الكتفين ، لن تلبث أن تدور فى رأسك افكار خطيرة وذكريات حزينة . ولكن ربع ساعة من المسايفة أو الملاكمة أو المصارعة توقظ فيك الغريزة القديمة النضالية . فاذا أحسست بسخط شديد فعليك أن تتكلم بهدوء واتزان ، وسرعان ما يعود هدوؤك، ويمكنك مضاعفة المثل .

والرجل الذى يبحث عن الايمان الدينى نوصيه بالصلاة واتباع تعاليم الدين ، لانه اذا اتبعها بضمير حى يقظ ، وباصرار ومثابرة ، فلابد أن يعقبه ذلك الحالة الذهنية المتلازمة .

٢ ـ اكبت انعكاساتك الداخلية :

كيف تتصرف في سبيل ذلك ؟ عليك أن تراقب نفسك بدقة بحيث لا يعرف أحد شيئا ، وبحيث لا تنم ملامح وجهك عن الطنين الحواس الذى تتلقاه .. صوت مفاجىء ينتزع الاعجاب : تمالك نفسك وواجهه بالتزام الصمت التام . شىء تقع عليه عيناك يفاجئك وتوشك أن تظهر ذلك نفس التوصية .. اذا اصطدمت بشىء أو اذا وخزك شىء، أو اذا وقعت ، فاخف شعورك الطبيعى ازاء هذا الحدث الصغير ولا تعلله اطلاقا ، أى شذى جميل أو عنيف ، حلو

أو بغيض يقابلك : ابتعد عن مصدره اذا أمكن ، واحتفظ بالجمود الهادىء لسماتك ، وتكلم ببرود واتزان ، كأن شيئا لم يحدث ، تذرع بالصبر ، ولا تبد أى غضب اذا قدم لك لون من الطعام ساخن جدا أو بارد جدا أو غير مستساغ الطعم • قم عمليا بالاجراءات اللازمة من غير أن تفقد شيئا من هدوئك •

وعليك بعد ذلك أن تطبق نفس المبدأ على انطباعاتك المعنوية ، ولا تدع نبرة الصوت الذى يحادثك تقلقك ، وكن جامدا كل الجمود ازاء الاراء والاعتبارات التى تدلى أمامك • واذا كان عليك أن ترد ، أو اذا كان فى الرد عليها فائدة واضحة وأكيدة لك أن تتكلم بايجاز، واحرص على أن لا ينم وجهك عن أى تعبير • اذا أحسست بغيظ أو بخيبة أمل فلا تسمح لاحد أن يعرف ما يدور فى ذهنك • واجه كل شىء ، وواجه الجميع بعين هادئة وببرود وحزم، وحتى اذا أحسست بالاحمرار يعلو وجهك أو اذا قال لك أحد ذلك فقل لنفسك « سيان هذا لدى » • بعد بعض الوقت لن يقع ذلك ثانية • وقل لمن يلاحظ احمرار وجهك « هذا ممكن » ولا أكثر . انك اذا تصرفت هكذا تفلح فى أن تتحكم فى المراقبة الخاصة لالياتك ، وفى أن تصبح محصننا ضد التأثير الارادى او غير الارادى للغير . وسوف تلاحظ عندئذ ، بعد بضعة أيام من جهد حقيقى أن وجود الناس وسلوكهم نحوك ، وحديثهم معك ، وحركاتهم ، سيكون لكل ذلك تأثير أقل بكثير عن ذى قبل • ثابر أيضا على تطبيق النصائح السابقة ، وسوف تحس بأن عادة الاحتفاظ بجمود الملامح ، حتى حين تشعر بالحزن ، ستثبت اقدامها فيك بقوة لكى تقيك من كل ضعف . وأخيرا ، سوف ترى أن الهدوء العميق ، الهدوء الحقيقى،

هدوء الفكر ، هدوء الحساسية ، هدوء الاعصاب ، قد بدأ في الظهور والرسوخ الى حد أنك ستكون بذلك نموذجا بين الرجال ٠

قل لنفسك مرارا وتكرارا ، ما الذى يمكن أن يؤثر في رغم ارادتي واختياري ؟ لا شيء ٠ من الذى يستطيع أن يؤثر في دون أن أسلم مسبقا بسداد رأيه ٠ ؟ لا أحد ٠ انني استوعب والاحظ وأقرر واتكلم واتصرف بكل حرية ، شبع رأسك بهذه الافكار كل مساء ، قبل أن تأوى الى فراشك ، وسوف ترى أن مفعولها سيفيدك فيما بعد ٠

نصيحة أخيرة بخصوص مراقبة المواقف ، افرض على حديثك وسلوكك طابع المجاملة التامة ، ولكن لا تنسى ان المجاملة لا تستبعد الثبات ،والعكس صحيح ٠

٣ ــ واجه الانطباعات التى تخشاها :

بتطبيق الجزء السابق تصبح على أتم الاستعداد لتطبيق هذه الفقرة ٠ لاتحاول أبدا التهرب من بعض المقابلات أو بعض الاجراءات التى تشعر نحوها بنفور بغيض ٠

لكل خجول ، على وجه الخصوص ، رجال يشق عليه الدنو منهم ، فنظراتهم وحديثهم وتصرفاتهم تبدو له كما لو أنها تنم عن نوع من الضيق ، حسنا ، أنت يا من تقرأ هذا الكتاب ،عليك أن تختار الشخص الذى تشعر أمامه بانك أقل ما تكون ارتياحا ، وانتهز كل فرصة لمواجهته، وحيث أنه ليس هناك ما تخشاه أبدا ، وأن هناك الكثير للاستفادة منه ، فانك اذا امتنعت عن ذلك تكون جبانا حقا ، وأعرف كيف تتمالك نفسك أمام ذلك الشخص ،

واعمل جيدا لكل ترد عليه بثبات ، ولكي تؤيد وجهة نظارك حتى النهاية ، احتفظ بقناع من الجمود ، وواجهه بكل جرأة ولا تضعف اذا أبدى حدة فدع العاصفة تمر ، وصمم على موقفك بصوت هادىء رزين • وحيث انه معتاد على أن يراك مشدوها عندما يرفع صوته ، فسوف تثير مقاومتك حيرته ، وهو لن يظهر شيئا طبعا ، ولكنك ستلاحظ انه سيكون في المرة القادمة اكثر اتزانا ، وستحس أنت نفسك أنك قد تدربت ، ولن تلبث أن تروق لك المجهودات الانعكاسية التي من هذا النوع •

واذا كانت هناك امرأة لا تجرؤ عادة على محادثتها ، وتثير خارجيتها ارتباكك ، فليقع اختيارك عليها كموضوع للتمرين ، وخذ المبادرة وابدأها بالحديث • سوف تستمر دون شك ، وخصوصا اذا كنت شابا يافعا بالاحساس بالضيق ، ولكن اذا كنت قد طبقت الجزء رقم ٢ شيئا ما فستعرف كيف تحافظ على برود قسماتك ، لانك تمرنت بعض الشيء على المظاهر الخارجية لانفعالاتك . وكل محاولة هي انتصار على طبيعتك ، حتى اذا لم تقم فيها بدور لامع جدا ، ويكفيك اثنتا عشرة محاولة لكي تتخلص من مشكلتك نهائيا •

هناك أيضا بضعة اجراءات ينفر منها الخجول ، منها مثلا ، ذهابه الى أحد المحلات التجارية لاعادة بضاعة اشتراها حديثا ، ولاسترداد ثمنها ، وتوسلاته العادية في سبيل ذلك ، هنا أيضا عليه أن يبدو حازما ، وأن يمضي قدما وبصراحة ، وأن يصم أذنيه عن كل الاحتجاجات ، الخ .. عليه أن يركز ارادته على النتيجة المرجوة فحسب ، وأن يتمسك لكي يصل الى ما يريد ، سيلتقي غالبا ببعض

الصعوبات ، ولكنها سوف تشحذ أعصـــابه ولا يلبث أن يعتاد على تحمل الصدمة ويجد فيها بعض المتعة .

تذكر أنه كلما بدت لك هذه التمرينات صـعبة كلمـا كانت ضرورية لك ، لا يجب أن يؤثر فيـك أى شـخص ، لا ترض أن يكون الامر غير ذلك ، صمم على السـيطرة على نفسك الى حد أن تبقى هادئا جدا وسط أى مجتمع ، وحتى أمام ملك ، كما لو أنك تتفرغ لاعمالك وحدك فى هدوء ، فى مقدورك أن تصل الى ذلك ، اذا قمت بجهد لابد منه ، لا تيأس ، ولا تؤجل ، ابدأ من اليوم بالذات .

٤ ـ اجمع التصورات الذهنية لرباطة الجاش :

مشاهد الجرأة والاقدام تترك فى الذهن دائما أثرا حيا بحيث أن ذهنك نفسه يحث عليها ، ابحث اذن عن أولئك الذين يمتلكون الجرأة .. عن أناس باردى الطبع ،راسخى الهدوء ، سوف تؤثر طبيعتهم فى طبيعتك بدون شك ، الى حد أنك سوف تشعر بأنك مدفوع لتقليدهم . وعلى العكس ابتعد عن الاشخاص الوجلين الخائفين ، فأن ذلك سـوف يضرك ، أما اذا كنت مضـــطرا للاختلاط بمثـــل هـؤلاء الاشخاص ، فاعتبرهم المثل الذى يجب أن تتجنبه .

يمكنك أيضا أن تخلق كل أنواع التصـــورات الذهنية المنبهة ، تخيل نفسك حائزا على المواصفات التى تريدها . ضع حياة ودقة فى هذا الخلق التصورى ، تصـــور أنك تمتلك الحد الاقصى من الثقـة فى النفس ، وانك تجسد نفسك ذهنيا تتحدث وتتصرف بجرأة ، دون تسرع ، وأنك واثق من نفسك ، عش فى الخيال كل ما تستطيع محاولته عندما تمتلك نهائيا ثقة كاملة فى النفس ، كـرر هـــذا

التمرين الذاتي مرارا ، خصوصا قبل أن تاوى الى النوم.
عندما تتوقع التعامل مع شخص تخشى تأثيره ، فأمعن التفكير فيه قبل مقابلته ، وحدد الصعوبات التى تتوقعها.
لا تعتمد على وسائلك الحالية ، وصمم على أن تستفيد منها بأحسن ما تستطيع عن طريق مجهود دقيق مطابق للقواعد السابق شرحها ، وما يجب أن تفترضه على الخصوص هو أنك سوف تقوم ، عندما يؤون الاوان ، بمجهود جدي ، مجهود أقوى من كل المجهودات التي بذلتها حتى الان في مثل هذه الحالة ، عليك أن تتسلح بتصرفات فعالية ، أو أعد على سمعك أنك ستكون الاقوى، وانك اذا أحسست باضطراب فسوف تتغلب عليه بحيث لا يلحظه أحد . أعد قراءة الفصل الثاني ، وعلى الخصوص الجزء رقم ٤ حتى تشحذ جشعك لرباطة الجأش .
حاسب نفسك بعد المقابلة ، وتحقق مما اذا كنت قد سيطرت على ارادتك واظهرت نشاطا ما ، سجل نقاط الضعف التى احتملتها ، وتحقق اذا لم يكن فى مقدورك أن تتصرف أحسن من ذلك ، كل هذا وفي رأسك فكرة معينة ، وهى آن تتفوق على نفسك فى المرة القادمة .

لا تتسرع وتظن أنك تخلصت من خجلك لأن مواجهة ما دارت على أحسن مما كنت تتوقع ، لانه ما زالت هناك صعوبات لا تعرفها ، ولا تيأس كذلك لانك تراخيت كثيرا لأن احتكاك شخصين يدخر احيانا مفاجاة لأكثرهما قوة ، اعادة الكرة المرة بعد المرة ، والتمرين المستمر الحازم ، هما اللذان يتيحان لك رباطة الجاش التامة .

واخيرا لا تنس أن كل جهد ياتى بنتيجة دائمة ، تقربك من الهدف النهائى .

وتعقيبا على ذلك ، كن قوى الهمة والعزيمة ، وتصرف دائما .

٥ ـ السائل العصبي والفعالية والثقة في النفس :

المجهودات التى لابد منها لمطابقة ارشـــاداتنا تحتـاج استيداعا كافيا من الســائل العصبى ، ومن الطبيعى أن الجسم يجهز منه أكثر مما يستهلك . والفــائض يتجمع في بعض القنوات الفردية تعرف باسم الضفيرات ،ومتصلة بالمخيخ العصبي الودى السمبتاوى ، ويجب أن يحتوى المخيخ والضفيرات على احتياطى عصبى ، لاننا لن نتعرض أبدا لضعف أو نقص بسبب هــذه الاستهلاكات المكملة والظرفية التى لا تخلو منها حياة أبدا : انفعـــالات حادة وانطباعات حواسية مفاجئة ومجهودات .. عنايات ممتــدة مضايقات ، الخ .. ولكن الضعفاء والمجهدين والخجــولين يملكون من النادر الحد الادنى الضرورى من القوة العصبية وأقل استهلاك غير متوقع عندئذ يبلبل أفكارهم . تكفيهم أقل صدمة لكي يتعرضوا لخسارة حقيقية من سائل يوهن نفسيتهم على الفور ، ولهذا السبب ، على كل حال ، نلاحظ ان لديهم تناسقا انفعـاليا ومحـــركا فى نفس الوقت ، والخجل أحد هذه المظاهر .

وفي هذه الظروف يمكننا أن نســال ، كيف يجد الخجول الطاقة الضرورية لكل جهد مبذول ، وسنرد على هذا السؤال ، وذلك بالتقيد بالاجزاء رقم ٢ ، ٣ ، ٤ من الفصل الثالث ، لان التقيد بالارشادات التى بها ، يوفر السائل العصبى دون استهلاكه ، أو على الاقل يجهز منه للجسم اكثر مما يتطلب ، ثانيا : بالتقيد بالجــزء رقم ٢

من الفصل الحالي : كل كبت مشار اليه يعادل اقتصـــاد للسائل العصبي •

وأخيرا ، يجب أن نشـــير للقراء الى طـــريقة جديدة مضمونها تجميع القوة العصـــبية في الضـــفيرات والمخيخ بقوة وذلك باستخدام مبدأ جديد تماما •

يعرف القراء كل ما يقال تقريبا عن الايحاء وعن الايحاء الذاتي ، يقال ايحاء عندما يتعامل المرء مع اخر ، وايحـــاء ذاتي عندما يتعامل الشخص مع نفسه بالذات فيقوم بدور العامل والجامد في نفس الوقت ، ويوجه لنفسه الدوافع، أو يتصور طواعية صورا ذهنية من طبيعتهـــا أن تحـــدث تأثيرا حسنا لحالته ، وحتى هنا ، فمن المناسب اللجوء الى شخص موح ، هذا اذا فضلنا القيام بدور سلبي تماما ، او أن نلتزم بمجهود ما •• أي باستهلاك نشاطي اذا أردنا أن نقوم نحن أنفسنا بدور الموحي •

٦ ـ الايحاء الذاتي البياني :

الطريقة المعروفة باسم التصوير الذهني ، يمكنهـــا أن تساهم فعاليا في اكتســـاب الثقة في النفس ، وهـــذه الطريقة قوامها تسجيل التوكيد الايجـــابي للتأثير الذي نريد اللجوء اليه ، وذلك بخط واضح وجريء ، وان نضع هذا التسجيل أمام أعيننا ، ونعلق بصرنا عليه •

وعلى من يهمه الامر اعداد سبع ســـبورات على هـــذه الصورة :

١ ـ أنا هادىء •

٢ ـ أشعر بأنني قوي وجريء •

٣ ـ انني أتكلم بحزم •

٤ ـ لا يمكن لاحد أن يسيطر على ٠
٥ ـ كل شيء هادىء ولا أشعر بأى توتر ٠
٦ ـ ثقتى فى نفسى تزداد كل يوم ٠
٧ ـ اننى اسيطر بنظام على كل شخص اتعامل معه ٠

ويجب أن يستخدم كل سبورة يوما من أيام الاسبوع قبل النوم بنصف ساعة على الاقل ، فيحدق بعينيه فى الكتابة ، ويتصور معناها ، ويمكنه أن يثبت السبورة فوق منضدة لمدة ١٥ ثانية ، ثم يحول نظره الى وسط دورق كروى مملوء بالماء الرائق وموضوع على مقربة من السبورة ٠

هذه الطريقة العملية تهيىء الخجول للنوم ، فلا يلبث نوع من الخدر العام أن يستولى عليه .

وفى الصباح ، عند اليقظة ، من المناسب أن يعيد ماكتبه بالامس ٢٥ مرة ، وبذلك تكون الكلمات قد انحفرت فى عقله الباطن ، وسوف تنبثق كثيرا خلال النهار وتولد احاسيس مختلفة من الافكار المنشطة ، ومعها تصميم ثابت وقوى جديدة .

٧ ـ التحليل النفسى المساعد :

عامل جوهرى للخجل ، هو الخوف من لقاء أحد أو من الظهور أمام الجمهور أو من تلقى سخرية الخ ٠٠ وهو عامل يشل أحيانا تصميم الجهد لرباطة الجأش ، وللتغلب على هذه المحاولات الوهمية ، يكفى التفكير بروية ٠٠ أولا لا تحمل تلقائيا على طباع أو على أهمية المظهر الخارجى لاولئك الذين تتعامل معهم ، أو الذين سيكونون بالضرورة بغيضين ، وعندما تخشى قبل كل شىء استقبالا سيئا ،

فمن الطبيعي أن تتوهم أنه سيكون شاقا • والقارىء الذى يفهمني سوف يتصرف ضد هذا الميل ، ويفترض أنه يلتقى فى الاوساط بأناس مهذبين ، وذلك الذى أساء استقبالك بالامس قد يحسن استقبالك غدا ، لان مزاجه غير مستقيم ويفتقر الى السيطرة على أعصابك ، وعلى العكس ، ليس هناك أى سبب لدهشتك ، لانه بعد أن يحسن استقبالك، قد يعود فيستقبلك ببرود ، اهتم بسلوكك انت وليس بسلوكه ، كن هادئا دائما ومتزنا • سوف ينتهى به الامر الى أن يخضع لهذا البرود الثابت •

ويميل الخجول كذلك الى ان يرى عداوة خاصة فى حديث أو سلوك الغير ، وهى عداوة تثير حيرته ، هل حدث ان سألت نفسك ذات يوم لماذا يبدو فلان من الناس مغيظا قلقا ، ومترفعا ؟ وفى كلمة واحدة : بغيضا ؟ اذا ألقيت على نفسك هذا السؤال ، فسوف تجد له تفسيرات كثيرة وغريبة جدا عن تصرفاته نحوك ، واليك بعض هذه التفسيرات :

ـ اضطراب معوى (مصدره المعدة او الكبد أو الكلى أو المصران الاعور) يكفى لكى يسبب له ازعاجا يؤرقه ويثير أعصابه وذهنه •

ـ لعله ، رغم كل الظواهر ، يعانى من مشاكل وصعوبات ملحة تسبب له استياء عميقا لا يستطيع التغلب عليه ويؤثر على اجتماعياته •

ـ لعله ينتمى الى هذا النوع من الناس الذين يفتقرون الى السلطة والنفوذ ويخفون ضعفهم هذا تحت قناع من الكبرياء والغطرسة •

ـ لعله أصيب فى حياته بخيبات أمل كبيرة جعلته فى حالة مستمرة من الاستياء المذكور •

- ربما يعتقد أنه يضفى على نفسه أهميـة اذا ظهـر بمظهر جاف احتقارى ، اذا اعتدت على تأمل الناس بعيون فاحصة ثاقبة ، فان فاعليتك ستخفف الكثير من مظهرهم.

نفس التوصية لها قيمتها بالنسبة للساخرين والمزعجين أولئك الذين يبحثون ينتهزون كل فرصة لاظهار عيـوب الغير ، وهذا الاستعداد ينم فى نفس الوقت على تفـاهة عقولهم الصبيانية ، وعن غرور عبد لاستحسان الغير ، لا يهمه الا التألق بوقاحة على حســاب مضـايقة الذين يفتقرون الى رباطة الجاش ، عرفت خجولين أذكياء ومثقفين ولكننى لم أعرف اى ساخر ، الا اذا كان سطحيا ومغرورا، وثقة الساخرين بانفسهم لا تذهب بعيدا أبدا على كل حال لانهم سرعان ما يتولاهم التعب ، اذا قوبلوا بكـل هدوء وبرود ، ونادرا ما يعادون الكرة ، اذا عرفت كيف توحى اليهم بأن مزاحهم لا يحدث فيك أى تأثير ، وبهذا يخيب املهم فى ازعاجك ، ولا تلبث حيويتهم أن تكل وتتعب .
أمام أى شخص ، حاول أن تبدى فكرة مسبقة وثابتة عن طبعه ، ودوافعه التى تدفعه ، والميول التى يخضع لها ولهذا ، يكفى ان تلاحظ خط سلوكه ، ثم تتأمل هـذا السلوك ، وحتى أشق الظواهر لانداداك ستهمك عندئذ بما فيه الكفاية لكى تتأملها بعين باردة ، كظواهر متلازمة للحياة . وسوف يساعدك ذلك على مقاومة رباطة الجاش الهادئة لسند يفوقك كثيرا .. وبهذا لن تؤثر فيك الاهانات الشخصية ، وستبدو لك كعيوب نفسانية لاولئـك الذين تتعامل معهم • وهذه النتيجة البسيطة ستساهم كثيرا فى أن تمنحك حرية الذهن والصفاء أمام أى شخص ، وفى أى مكان •

الاستقلالية

انت الآن قد اكتسبت البرود الخارجي وعرفت كيف تسيطر على اى اضطراب تحس به ، وان لا تظهر شيئا من ذلك ، تعلم الآن كيف تتحصن ضد كل المؤثرات امام اى احد وفى كل الظروف لكي تحتفظ معنوياتك بهدوئها وثباتها .

١ ـ صمم على ان تصبح مستقلا :

يدرك كل خجول ان توازنه الذهني والعصبي يفسده موقف الذين يحيطون به ، ما لم يسيطر على انفعاليته . ففي اثناء العمل يكفي مثلا أن يحس بأن هناك من يراقبه عن قرب لكي يرتكب الأخطاء والحماقات ، واذا سمع استهجانا لمشاعره أو لمعنوياته يتألم ويتعذب ، ويخشى ، على العموم ، النقد والخلافات ، بل ويخشى حتى مجرد وجود أشخاص صارمين ، حادي الطباع .

وقد رأينا أن الجهد الأول للتحرر من هذه التبعية أساسه الالتزام بالهدوء مهما يكن مدى تأثره بالبرود الخارجي ، والاحتفاظ بوجه هادىء ، جامد التعبير ،

ونظرة ثابتة ، وكلمة معتدلة . وببذل الجهد بعض الوقت يصبح هذا الأمر سهلا وتلقائيا . ولكن لابد من مجهودات أخرى ضرورية لاكتساب الهدوء الداخلى الثابت ، أساس الاستقلالية النفسية .

وكما رأينا فى الفصل الثانى ، فان الطاقة الضرورية لانجاز مجهود جدى فى سبيل الحصول على نتيجة معينة ينبع مصدرها من الجشع الذى نحس به للحصول على هذه النتيجة ، فابدأ بتحريك جشعك للاستقلالية . والأفضل مراعاة ما يأتى :

١ ـ الظروف المختلفة التى احسست منها بالاكتئاب والارتباك والانزعاج والانفعال رغما عنك ، والتى نتج عنها فى أعصابك انت بالذات ، تبعيتك البغيضة لغيرك .

٢ ـ الفوائد التى ما كنت الا لتحصل عليها فى ماضيك لو أنك كنت رابط الجاش دائما ، دون كل هذا بدقة وبالتحديد بخط واضح ، واتمم قائمتك كل يوم الى ان تحس بأنها أكتملت ، اقرأها واعد قراءتها أكثر من مرة ، ستتفتح فيك طاقة جديدة ، وستدرك من ذلك ، باحساس بغيض عنيف ، بانك كنت خاضعا لتاثير الغير ، وستشعر برغبة قوية فى أن تتمعن ضد ذلك التاثير .

الجأ الى خيالك لكى تعيش مسبقا متع الاستقلالية الداخلية ، وأفهم كم تكون حياتك مريحة . عندما تكتسب هذه الميزة فى مقدورك عندئذ ان تدخل اى مكان ، مهما كان مزدحما، دون أن تشعر باى انفعال ، كما لو انك تدخل قاعة شاغرة ، فى وجود فلان من الناس ، كانت شخصيته تؤرقك دائما ، سوف تحس بالبرود الداخلى، وبأنك سيد نفسك ، وكل امتحان أو استجواب أو اجراء

او زيارة سيكون أمرها ممتعا لأن احدا لن يؤثر فيك ، ضاعف هذه الانطباعات المشجعة .

٢ ـ قيمة الصمت :

بعد ان تهيأت للمجهود التطبيقي بالتاملات الايحائية الذاتية التي تسبقه ، حدد لنفسك ، كهدف أول ، مقاومة الاغراءات الخارجية التي تحثك على التحدث بعصبية واندفاع . الصمت يولد القوة ورباطة الجاش . لو انه حدث لك ان بقيت منفردا ، ولزمت الصمت اسبوعا او اسبوعين ، فلعلك قد لاحظت ، عند خروجك من عزلتك هذه ، مدى تصميمك وعزمك ، حسنا ، أن الصمت الملتزم طواعية ، وليس خلال العزلة ، وانما بين الناس ، هو ايضا أكثر فعالية مائة مرة ، وكونك محاطا باناس كثيرين ، وبانك تعيش وتختلط بقوم عاديين ، فذلك يساوى نوعا من الايحاء المستمر ، بحثنا على عرض آرائنا ومشاعرنا ومشاريعنا ، وعلى البوح بأفكارنا وخواطرنا ، وتعليل الاحداث الصغيرة التي تقع كل ساعة . قاوم هذا الاغراء بارادتك ، والزم الصمت ، وعندئذ تكون قد انجزت خطوة حاسمة نحو الاستقلالية الداخلية . الصمت نفسه غير محتمل الا لعدد قليل من الأشخاص التافهين العابثين ، العاجز عن وجود سحر كاف في أفكارهم الخاصة . ولكن كثيرين ممن يلزمون الصمت طواعية يخشون الظهور كأغبياء او انطوائيين ، التمييز واللباقة ضروريان هنا . من السهل تجنب الحديث اثناء العمل باستخدام ايجازية رقيقة وحازمة في نفس الوقت ، أما خارج هذه الساعات ، وعلى الخصوص في الوقت الذى

تقتضي فيه الضرورات الطبيعية اجتماعات مختلفة فسوف تتهرب بسهولة كبيرة من الاندفاع الشفهي بأن تحمل الغير على التحدث ، وعلى أن تسبغ اهتمـــاما كبيرا على كل ما يقولون . بعض الموافقات وبعض الاسئلة اللبقة تكفي . تكلم معهم عنهم هم ، واحملهم على عرض آرائهم ، وعلى الافاضة في الحديث عن الموضوع الذى يهمهم ، وانت بذلك لا تكشف شيئا عن أفكارك انت بالذات . ستكتفي ببعض الكلمات التافهة ، ومع ذلك سوف يستظرفك الجميع ، لأنك ستكون قد ارضيت غرور كل منهم باســـتماعك اليه وباهتمامك بما يقول .

سيطرة الناس عليك ســـتنخفض بدرجة كبيرة اذا أتبعت هكذا قاعدة الصمت ، الصـــمت المطلق فى اغلب الأوقات بالنسبة للحظات الاخرى ، فسوف تتحقق عندئذ انك لا تتأثر بأى شيء مهما كان ، وانك ستعرف كيف تقول لا ، وترفض فى رقة ، دون تقديم اية تفسيرات ، أو لكي تبرر لماذا تفضل الرفض ، ولن يكون للعجـــرفة ، ولا للرفض ، ولا للسخرية اى تأثير عليك ، كما لو أن الامر لا يتعدى أكثر من صخب عادى صادر من مكان ليس له اية أهمية بالنسبة لك . ولى كلمة واحدة ، هــدوؤك وصفاء ذهنك وتسلسل افكارك ، كل هذا لن يكون خاضعا للمحيطين بك . ستكون عندئذ قد اكتسبت الاستقلالية .

وفوق ذلك ، ستشعر بانك ازددت جراة عن ذى قبل ، وعندما تعرض لك فرصة الكلام فتكلم بكل ما يفيـــد ولا تتردد ، ولا تطلب اى تفسير ، ولا تقدم اية ملاحظـات او اية تعليلات ، وحتى اذا توقعت استقبالاً غير ودى ، وهو أمر لن يؤثر فيك طبعا ، فانك لن تزداد عنـــدئذ الا اصرارا وعزما .

٣ ـ احتفظ بمبادرة افكارك !

لكى تقوى استقلاليتك المعنوية ، عليك ان تهتم ايضا بالبحث بوسائلك الخاصة عن البواعث التى تنبع منهـا قراراتك ، اصغرها شأنا واكبرها ، وطالما لم تكتسـب الطاقة الذهنية تنمية خاصة فان صاحبها يفضـل على العموم الخضوع لتأثيرات الغير ، ويبدى اقتراحاته بدلا من ان يفكر ويقرر بنفسه ، ويهتم بالأحرى باختيار حل يرضيهم بدلا من ان يقوم بمجهود جدى لكى يركز ذهنـه فى الحل الأفضل . انظر حولك ، بمجرد ان يجد اى شخص نفسه امام معضلة ما يشعر بالاحباط ، ويفضل ان يختار لهذا او لذاك ، واول حركة تدفعه الى ان يعرض حالته ، وان يتحدث عما يشغله مع اولئك او هؤلاء على امل ان يجد لديهم النصح ، وان يشعر بانه مرتبط بهذه الطريقة او تلك . وانت يامن تريد ان تتحرر من سـيطرة الغير لا تقع فى مثل هذه الورطة ، بدلا من ان تبحث عن الهاماتك حولك ، ابحث عنها فى نفسك . ومن اجل ذلك ، انفـرد لكى تفكر ولكى تفحص المسألة التى تشغلك ، ولكى تبحثها من جميع وجوهها . واذا احسست ، لكى توضح رأيك ، بحاجتك لمعرفة شىء تجهله فاستشر فى هذه النقطـة بالذات رجلا له خبرة فى الموضوع الذى يهمك . سـله الأسئلة المحددة الضرورية لك دون ان تدعه يستشـف مايدور فى رأسك .

ومالم يترك المرء مصيره للقدر وينساق مع التيـار ، فيجب عليه ، فى الحياة ، ان يجرى وراء هدف محدد ، وان يعرف ما يدور وما ينبغى الوصول اليه . ماذا نختار ، وكيف يضع قراره ؟ بان يتعلم ويتحرر لكى يعرف نفسه ،

ويفهم الامكانيات التى تناسب بنوته الطبيعية ومستواه الثقافى ومواهبه وكفاءاته والمناسبات الظرفية ، وأن يعمق بنفسه القرارات الاساسية التى عليه اتخاذها فى مجرى حياته ، وأن يوجه نفسه ، عندما تظهر اية حالة ، لكى يحل كل معضلة على حدة .

ومهما تكن الظروف ، فهناك طبعا قرار أفضل من غيره يمكن اتخاذه ، فلا تنتظر حتى يكتشفه لك أصحابك ، ابحث عنه انت نفسك . وعندما تعتقد أنك اهتديت اليه ، فتصرف نتيجة لذلك ، دون اى أهتمام بالآراء التى يمكن اثارتها حولك ، وربما ، بل حتما ، سترتكب أخطاء ، ولكن التجربة نفسها ستنير طريقك ،وتزودك بمستندات قرارك ، أما اولئك الذين ارادوا من أول وهلة، الطيران باجنحتهم الخاصة ، واتخذوا القرارات من تلقاء انفسهم ، فهل هم خجولون ؟.. أبدا . هل أثرت فيهم سيطرة الغير ؟ اطلاقا ، انهم يتقدمون بخطى عريضة ، ويعرفون كيف يواجهون انداذهم بكل هدوء ، فقلدهم ، افهم كل الآراء وافحصها بدقة ، ولكن فى نهاية المطاف اصدر قرارك بنفسك .

٤ ـ لا تعبأ بآراء الغير :

ذكرنا قبل ذلك دور الخوف من ان نبدو كما لا نريد او من أن لانبدو كما نريد . وهذا الخوف هو اساس ٨٠ ٪ من آلام الخجل . وعلى العموم ، فان أى شخص غير ملم بالتربية النفسية يعلق اهمية كبيرة على التأثير الذى يعتقد انه يسببه للغير ، وعلى الرأى الذى يظن انهم يبنونه عليه . ويهمه اكثر أن تصيبه الشهرة وأن يعرفه

الناس من أن يعيش ولا يعرف أحد عنه شيئا ، وهـذا الاستعداد يتضاعف بسقم ، لأنه يبالغ فى نقصه ، ويعمل فى قلق على اكتساب استحسان أو اعتبار الذين يحيطون به ، وينزعج لمجرد فكرة أنه من يكتسبهما ، وهكذا ترتبط راحته العصبية وصفاء ذهنه بالغير .

بيد أن جميع الخجولين تقريبا أذكياء ، بسبب حساسيتهم المفرطة ، وسوف يفهمون بسهولة أن مايهمهم هو أن لا تصيبهم الشهرة وانما أن يكونوا فعلا ، حيث أن القيمة والموهبة الحقيقية لاتبالى برأى الغير ، ولا تتأخر أبدا عن فرض نفسها ، فان البداهة لا تحاكم ، وانما تشق طريقها بنفسها حتى ضمير العقول اليقظة التى لم تصبها غشاوة مرضية .

وانصح أذن القارىء الجشع لهـذه الاستقلالية الطبيعية ، موضوع الفصل الحالى ، بأن يتمرن على الامتناع عن تبديد طاقته الذهنية من أجل موافقة الآخرين ، وأن لا يهتم الا بموافقته هو فحسب ، وأن يحاول أستحقاقها ، وأن لا يعبأ باهتمام الغير به .

حلل نفسك بدون مجاملة ، والق على نفسك أسئلة محددة :

١ ــ ماذا أعرف ؟ . . . اذكر جميع الاسئلة من المعلومات التى تعرفها ، وسجل مستوى كل منها . هل لديك كفاءة خاصة ؟ . . . ماذا ينقصها لكى تبلغ مستوى التفوق فى تلك الكفاءة بحيث لا تحتمل الجدل ؟.

٢ ــ من أنا . . . قيم بنيتك الطبيعية ، لا تخش مواجهة عيوبك لان هذا هو الشرط الضرورى لكى تغيرها ،

ولكي لا تضخمها ، عاين مواهبك واهتماماتك وذاكـرتك ورايك وتصورك وذكاءك وامكانيات استيعابك وشجاعتك واصرارك وثباتك ، الخ ...

فحص دقيق جداً ومتقن من هذا النوع سيكون أول تاثير له تنشيط حياتك الداخلية وتركيز أفكارك عن نفسك مما يخفف اوتوماتيكيا وسواس الرأى الخارجى ، ويبين لك انه ليست هناك فائدة تعود عليك من تقييم النـاس لك أكثر مما تساوى ، أو أكثر مما تستطيع ، فى حين انه ليس هناك اى ضرر لا قيمة له عندما تملك قيمـــة ذهنية حقيقية او محققة ينكرها البعض ولا يعرفونهـا حق المعرفة .

عليك اذن ان لا تشغل نفسك بالظهور والشـــهرة ، وانما بما تستطيع ان تفعل ، وان تهتم بالأمور التـالية لتحديد آرائك :

١ ـ ان تعرف كيف تستمع لصوت العقل .

٢ ـ ان تتعــلم وتحتفظ بكل معلومة بدقة وفى أسرع وقت .

٣ ـ ان تتذكر بالتحديد كل مناسبة فى حينها .

٤ ـ أن تستطيع تحديد وتعزيز وامتداد اهتمـامك باى موضوع دون شرود ، ودون صعوبة او تعب مفرط .

٥ ـ أن تفكر فى وضوح .

٦ ـ أن تبدى رايك بنظام وتفهم ووضوح .

٧ ـ أن تقاوم كل اغراء ونفوذ خارجى .

٨ ـ أن تتغلب على انطباعاتك .

٩ ـ أن تبقى سيد انفعالاتك واحساساتك وعواطفك .

١٠ ـ أن تبحث وان تجد الوسيلة للحصـــول على

نتيجة ، ولتحقيق مشروع وحل معضلة ، وهذا هو ما يعرف بامتلاك المبادرة .

١١ ـ أن تكون محصنا ضد كل عادة ضارة .

١٢ ـ أن تلتزم بالهدوء وبالثقة واليقظة .

١٣ ـ أن تتابع بالارادة وبالتنفيذ ما عزمت عليه ، وأن تمتثل لقاعدة تتبناها رغم كل العقبات .

١٤ ـ أن تعبر عن رأيك بكلمات واضحة وبثبات واتزان وثقة .

١٥ ـ أن تكظم غيظك .

١٦ ـ أن تتكيف سريعا مع موقف جديد ، وأن تقوم فى أقصر وقت بتنفيذ عمل معين .

١٧ ـ أن تشعر بثقة كاملة فى النفس .

١٨ ـ أن تبقى سيد نفسك تماما فى حضور الغير .

٥ ـ كيف تقوى ثقتك :

اذا كنت ، بعد الفحص السابق ، قد اكتشفت ما ينقص شخصيتك ، فلن تلبث أن تشعر بالثبات والحزم أمام الجميع ، أما الدافع الذى يدفعك الى التحدث أو التصرف ، ويضفى على أهميتك فكرة مخادعة ، فسيكف عندئذ عن الظهور ، ومن غير أن تقوم بأى شىء خاص فى سبيل ذلك ، ستتخذ نظرتك وعبارتك سمة من الحزم توحى بالاحترام الحقيقى . نشاطك سيبين قيمتك الحقيقية بالنتائج التى يولدها .

وباهتمامك بالحقائق فحسب ، ستختفى حساسيتك نحو الخوارق ، ولن يكون لنظرة تهديد أو للنقد أو للسلوك الساخر أو للغرور أو للمنظر الصارم الجاف

لبعض الأشخاص اى تأثير عليك ، كما لو أن كل ذلك ماهو الا سحابة عابرة من الدخان .

والصلابة تقويها المراقبة لابقاء الذهن فى حالة من الهدوء والانسجام والتركيز ، ويقويها كذلك كل جهد منجز لمطابقة العمل بالقرار ، وفى كل مرة تكون قررت فيها خطة عمل ومبدأ للملاحظة ، وانجاز مهمة ، فاخضع لقرارك تماما . وبهذا تقوى ثقتك فى نفسك . وقل لنفسك :

١ ـ انا سيد قراراتى الخاصة .
٢ ـ لن ارتبك أو انفعل ابداً .
٣ ـ لن اغضب ولن اغذ اية عاطفة تؤدى الى الحنق .
٤ ـ لن اتسرع فى اتخاذ قراراتى .
٥ ـ لن اندم ابدا بعد اتخاذ اى قرار .
٦ ـ قراراتى ستكون جوهرية ، ولن اترك اى شىء دون أن اتمه .
٧ ـ لن اتصرف ابدا بعكس ارادتى الخاصة .

هذه المبادىء الأساسية ممتازة ، واذا فكرت فيها المرة بعد المرة باهتمام ، فسوف تنحفر فى رأسك بحيث لا تلبث أن تأخذ صفة القانون ، وعلى كل حال ، فان كل امرىء يمكنه ان يتصور مبادىء أخرى غيرها تناسب احتياجاته الخاصة .

٦ ـ اخذ المبادرة للعمل :

انت حتى الآن قد تأثرت تقريبا بسيطرة الجميع ، ولكن ما أن تطبق ما سبق حتى تتحصن الى حد ما ضد هذه السيطرة . فكر فى تنمية تأثيرك الشخصى ، العزم

والتصميم على التأثير على الغير أكبر ترياق للخجل ، اننى حررت بعض كبار الخجولين من هذه العقدة بأن حملتهم على ممارسة الايحاء ، فكيف ذلك ؟

اولا : اعلم قبل كل شيء أن ذلك يكون بممارستك لأرادتك على نفسك بالذات ، مثال ذلك : بانجاز المجهودات المذكورة فى هذا الفصل ، فان نظرتك وعباراتك وسلوكك ستكتسب تصميما كبيرا يؤثر وحده على الجميع .

ثانيا : عندما تحمل محدثك ، طبقا لارشادات الجزء الثانى على أن يتكلم ويفيض فى الحديث فى الموضوعات التى تهمه ، وخصوصا قيمته الشخصية وكفاءاته الحقيقية أو المبالغ فيها ونجاحاته وادعاءاته ، فانك بذلك تضعه تحت استقلاليتك ، وسيشعر دون وعى بالميل اليك ، ومعنى ذلك انه سينتظرك ويبحث عن صحبتك وتقديرك له ، وأنت أذا راقبت نفسك وأبديت تحفظا كبيرا على خصائصك وارادتك واهدافك فستلعب الموقف مرة واحدة ، فقد كنت انت الذى تطيع قبل ذلك ، بلا وعى ، وتخضع لميول الغير . ولكنهم هم الذين يخضعون لسيطرتك الآن .

ثالثا : حيث أن خطة الصمت تسمح لك بملاحظة اولئك الذين يحيطون بك بتحريضهم بالاهتمام الذى تمنحه لانبساطيتهم على أظهار مختلف الجوانب لاخلاقهم ، لن تلبث أن تعرف طبع كل منهم ، وميوله وعيوبه ، واعوجاجاته دون أن يبدو عليك ملاحظة ذلك ، ولن يتبينوا من شخصيتك الا الهدوء والمجاملة والصلابة ، وسيكون من السهل لك عندئذ ان تسيطر عليهم تماما ، وان تعرف كيف تتعامل معهم ، عندما تريد ، مع تسلسل افكارهم ونواياهم .

هذه المبادىء أولية جدا ، ولكنها تكفى لبلوغ الهدف المنشود الذى نتابعه من هنا ، أى أكتساب الثقــة فى النفس .

تنميــة المغناطيسية الشــخصية ، اى الســيطرة الشخصية ستتخذ طبعا مكانا هادئا فى افكارك ، وأهميتها فى غاية الوضوح .

٧ ـ الارادة :

كل منا ياتى الى الدنيا مهيئا بحيث يصير خجـولا حتما أو جريئا طبقا لظروفه . ولكن ، كما حاولنا اثبات ذلك ، وحيث أن التجربة الصحيحة قد أثبتته ، فانه يبقى امام هؤلاء علاج فعال لضعفهم وطبيعتهم . وهـذا العلاج هو المجهود . وتربيتنا الأولى تظهر لنا هذا العـلاج بغيضا وشاقا ولا امل منه . واذ نرى فى الحياة اليوميـة الغالبية الكبرى تتعجله وتتجنبه ، يبدو لنــا حقا أن من العسير أن نلجأ اليه ، اطرح بعيدا عنك هـذه المعلومة الكاذبة الخاطئة ، ولا تعتمد الا على تجربتك الخاصــة ، ابذل كل جهدك للخضوع تماما لهذا العلاج ولكل المواصفات والارشادات التى سبق ذكرها ، ولن تلبث أن ترى أن هذا الجهد ، خلف واجهته غير المشوقة ، ضرورى لكى تفرض على نفسك شيئا ، وأنه يخفى سحرا قويا بحيث لا يمكن أن تعدل عنه طواعية عندما تجربه بكل دقة .

صمم على أكتساب درجة من الثقة ، فوق المتوسط بكثير ، وسوف تصل اليها حتما .

وقد تعانى فى البداية ، من تعب ، سببه عدم التعود على مراقبة الذات ، ويؤدى احيانا الى الملل ، لا يجب

اعتبار هذا الأمر كعدم قابلية للمثابرة والاصرار ، وانما كعارض وقتي لا يلبث أن يزول ، وبعد بضعة أيام من الاسترخاء ، ومن بعض الايحاءات الذاتية ، تبدأ العمل من جديد .

لا تنسى أبدا الامكانيات الجديدة التي ستتاح لك عندما تغدو رابط الجأش داخليا سوف تعزز هذه الامكانيات نشاطك وتساعده ، ومهما يكن الوسط الذي تعيش فيه والعمل الذي تقوم به ، ومهما تكن معرفتك وقدرتك فستحصل منها على قدر كبير مفيد بدرجة كبيرة من الثقة في النفس .

قد يحدث لك أن تقارن نفسك ببعض الذين يمتلكون رباطة جأش طبيعية يبدو انهم لم يبذلوا أي جهد لاكتسابها ، لا تحسدهم كثيرا ، لأن الثقة المكتسبة والمتعلقة تحفظ دائما لباقة واتزانا يفتقر اليهما ذوو الطباع الجريئة تلقائيا .

هؤلاء لا يتمتعون عموما برباطة الجأش الا بطريقة نسبية جدا ، فيكفي اعتراض ما أو مقاومة غير متوقعة وغير مألوفة لكي تثار حيرتهم احيانا ويرتبكون كثيرا ، وعلى العكس ، فان الذي اضطر الى اكتساب رباطة الجأش التي كان يفتقر اليها بالتدريج ، وبالجهد الارادي ينمي كذلك قوة طبع لا يمكن لاحد السيطرة عليها بسهولة ، وتزداد قوة من سنة لأخرى .

الفصل السابع

سيطرة الخيال

الخيال اليقظ يتيح الفرصة لمخاوف عدة دون داع ويبالغ فى الصعوبات الحقيقية ، ويخلق وساوس شاقة . ولعلاج ذلك فمن المناسب ان تراقب نفسك لكى تتمرن على تقدير الاشخاص والاشياء حق قدرها .

١ ـ عنصر هام للخجل :

راينا فى الجزء السادس من الفصل الاول ان الخيال يلعب بالنسبة لعناصر الخجل الاخرى دور العارض ، ويضاعف تاثيرها مرات كثيرة . والمجردون تماما من الخجل من النادر تقريبا أن يعرفوه لانهم يمتلكون رباطة الجاش الهادئة اللاشعورية للحيوان . أما الرجل الخيالى ، فعلى العكس ، بميله الى التوقع والتخمين يوسوس نفسه بمجرد ان يتدخل الخوف من انطباع بغيض فى توقعاته وتخميناته . وكل شخص غريب يخيفه ، أولا ، لانه يتصوره تقريبا عدوا دائما له ، وثانيا انه يعزو اليه طواعية بعد ذلك رفعة مجانية ، ويعتقد أنه يرى فى كل مكان احتقارا ونفورا وسخرية . فكيف لا ينزعج ، وكيف لا يكون متشككا ؟ .

فى الوقت الذى كنت اشكو فيه من الخجل ، حدث أن تقدمت الى رجل التحقت بالعمل تحت رئاسته . وعندما

دخلت مكتبه ، رأيت قامته المديدة القوية ووجهه الصارم يعترضه شارب كث ، وشعر رأسه مقصوص بطريقة جافة ، وأحسست قبل أن يفتح فمه بأنني أرتعد خوفا ، فقد بدا لي قاسيا ، مستبدا وعنيدا . وعند أول أسئلة القاها على تجمدت أطرافي ، ودوى الطنين في أذني ، وأفقدني صوته الخفيض صوابي ، ولكنني لم ألبث أن ادركت فيما بعد أن ذلك الرجل كان في الواقع جد عطوف ومتسامحا وأبويا . لم يكن يصدر أوامره الا بلين واعتدال، واذا اضطر الي اعادة تلك الاوامر ، أعادها برفق وهدوء.

كان درسا مفيدا لي ، وادركت الى أي حد يمكن للخيال ان يخدع الخجول ، وأنه يكفي لهذا الاخير أن يتغلب على مخيلته لكي يبرأ من خجله تقريبا . ويمكن لكل امرىء ان يلاحظ انه عندما يرى نفس الشخص ويتحدث معه كل يوم أثناء وقت معين ينخفض بالتدريج الانطباع الذي أحس به عنه في البداية ، لانه اذ يكثر من لقائه يراه على حقيقته ، وليس كما صورته له مخيلته عندما تعرف عليه أولا . وكذلك الحال اذا تعلق الامر بمجتمع من الناس بدلا من شخص واحد . وطالما لم ندخل ذلك المجتمع وطالما لم نختلف اليه فسنراه كما تصوره لنا سفلياتنا الحقيقية ، أو المبالغ فيها او الخيالية ، وتظهرنا بمظهر مجاف أمام الجميع . ولكننا لا نلبث أن ندرك اننا في ذلك المجتمع ، كما في أي مكان آخر ، نبدو للأكثر أهمية اننا لسنا كذلك ، في حين أن آخرين يقيموننا تحت مستوانا الحقيقي . ونلاحظ كذلك أن وجودنا يلقى بعض الترحيب وبعض النفور وعدم ميل من اكبر عدد بعد أن يمر فضول اول لحظة .

مظهر هادىء ويقظ يكفي لكي لا يلحظنا أحد ، اذا

كانت هذه هى رغبتنا ، وحيث أن كل شخص مشغول بنفسه بحيث لا يهتم بغيره ، فى المجتمعات الكبيرة على الاقل ، فلنكن على يقين من أن ما من احد يعبأ بالبحث عن عيوبنا ، ولا عن تفوقاتنا المحتملة .

ويجب على الخجول ان يقول ، فى كل مكان يمضى اليه، « انهم لا يبالون بى ولا يهتمون بى» . . . وطبقا للفصل الرابع يجب أن يضيف « لا يهمنى كيف أبدو ، ولكن يهمنى من أكون ، وتهمنى مميزاتى الخاصة وكفاءاتى وما يمكننى عمله بامكانياتى المحددة » .

مراعاة هذه الارشادات تدرب العقل على التحرر من التلقائيات الخيالية ، وتشجع تنمية الاهتمام المراقب ، ترياق الانطباعية . يقال للخجول احيانا « يجب ان تتعقل » . والاقتراحات السابقة تفيده اكبر فائدة فى هذا الصدد .

٢ ــ حدد دائما قبل ان تتخذ اى قرار :

اذا كانت تلقائيات الخجول الوجلة تحمله دائما على أن يرى مسبقا كل شىء بعين قلقة ، فذلك لانه يهمل ملاحظة وتحديد سمات الاشخاص والظروف . وتلافيا لذلك يجب أن يتمرن على عدم أبداء اى راى الا بعد أن يجمع الملاحظات الاكيدة . اذا كان الامر يتعلق مثلا بفلان من الناس ، شخصيته تثقل عليك وتؤرقك دون أن تدرى لماذا ، فحلل انطباعك عنه أولا ، وسترى أن ذلك الانطباع ناتج عن أوهام بسيطة .. ربما نظرة حادة أو مظهر محتقر او عبارات وجيزة قاطعة أو خصوصيات اخرى خارجانية مشابهة . وأعد فحص ذلك الشخص

بعد ذلك بصورة أفضل ، فمن حيث النقطة الاولى يمكن ان يكون شكل عينيه هو الذى يكسبهما تلك الحدة التى تكدرك . وربما ترجع غطرسته الى الم معوى او عصبى ، ما لم يكن راجعا الى غرور صبيانى . او لعل مظهره هذا قناع يخفى خلفه نوعا من الخجل ، مختلف عن خجلك وغير مكدر . سترى بعد امعان التفكير بأن الهيبة التى تضـــيفها على هذا الفلان لا وجود لها فى الصـــورة التى رسمتها عنه انت تلقائيا . وعندما نقول هيبة نستطيع ان نضيف الف صفة اخرى تعزوها الى تلك السمات التى تخيلتها والتى جعلت هذا الفلان يبدو مخيفا فى عينيك .

الخارجانية عند اغلب الناس ليست الا قناعا سيكشف ذكاؤك خلفه حالا ، بالملاحظة الدقيقة ، طبعا مختلفا عن ذلك الذى يظهره . وبالاضافة الى ذلك ، بنوع من المقدرة او الحذق لا تخمن شيئا آخر من طباعه ، فعند الناس دون المتوسط ، كما عند المتفوقين منهم ، الى جانب الميزات المتالقة ، تجد عيوبا عميقة . والى جانب بعض المواهب البسيطة تجد دائما ، عندما تدرس طباعهم بدقة ، غشاوات عجيبة . اكثر العقول يقظة واكثرهم حكمة هم السذج ، السريعو التصديق ، كالاطفال فى بعض الامور . وحتى الارادة الشديدة الرسوخ لها ترددااتها وتراجعاتها . واكثر الحساسيات بدائية لها رقتها التى لا يمـكن كشفها .

الصداقات والتعاطفات العميقة تبدا بمعارضات عنيفة . وتحت مظهر عداوة شـــديدة تكمن احيانا مجانســـات اخوية . لا يجب ان يغيب هذا عن نظرك عندما تلتقى بأحد لاول مرة . ابحث عن اسباب ودوافع سلوكه وحديثه وتصرفاته ، وتعلم كيف تميز المشاعر والطموحات التى

تحركه ، وجوانبه القوية وجوانبه الضعيفة ، وتأكد أنك ستكتسب اليقين بأن ما من أحد فى الدنيا يمكنه أن يخيفك . فى مقدورك أن تعرف اشياء كثيرة من سمات اى رجل ومن خطه ، فهما يشجعان كثيرا فى تقييم صاحبهما حق التقييم . لا لشيء يشجع كمعرفة قراءة سمات وجه الرجل وخط يده فى صمت .

٣ ــ تأسست آثرتى ننسها قبل الاختلاط بمجتمع مجهول :

عندما تضطر الى دخول بيئة جديدة يمكن أن تنتفع بارشادات السلف السابق باستنادك الى ما تعرفه بالتأكيد عن الاشخاص الذين ستتعامل معهم . حاول أن تدون لنفسك عنهم معلومات صحيحة ، وحاول أن تهتدى الى المعلومات التالية بكل دقة :

ــ ما الدافع أو ما المنفعة العامة التى تجمع بين هؤلاء الناس ؟.

ــ ما الذى يشغل بالهم نتيجة لذلك ؟.

ــ كم عددهم بالتقريب ؟.

ــ هل لدى معلومات تسمح لى بتقييم مستواهم بالتقريب ؟.

ــ هل هناك شيء يميز واحدا منهم او اكثر ؟.

ــ فيم يهمهم وجودى أو الدور الذى أقوم به ؟.

ــ ما شأنى بهم ؟.

ــ ما اهميتهم بالنسبة لى ؟. ومن اية وجهه نظر ؟.

ــ لمن يخضعون ، واى نفوذ يمكن ان يكون لهم ؟.

ــ هل لسلوكهم اهمية ، سواء كان مناسبا او غير مناسب ؟.

ـ هـل يمـكنني تقييم امتـداد وحـدود معـرفتهم وامكانياتهم وامتيازاتهم بالتقريب ؟.

ـ هل لدى من الاسباب ما يجعلنى اعتقد اننى دونهم ؟.

ـ ما اثر هذه الزيارة بالنسبة لاهم اهداف حياتى ؟.

واعتمد على ذكائك لاضافة الاسئلة التى تناسب كل حالة من هذه الحالات .

واذا تعلق الامر بالاعمال فان هدف مسعاك بالذات ، وعزمك على الحصول على ما تريد يتركان فى ذهنك مكانا قليلا للخوف ، شريطة ان تعرف كيف تفكر مليا . وخارج هذا المجال ، اعتبر كل اجتماع تظهـر فيه كموضـوع للملاحظات الجديدة والجذابة . ستحس احيـانا بانك غريب ، فلا تضطرب . وخذ كل وقتك لكى تتآلف مع كل منهم ، ولا تكره نفسك على تضحيات لكى تتصل بهم ، وافحص ما يدور وحدد ما يقال ، وحدد طباعهم .

لا يغيب عن نظرك ابدا أن الثقة فى النفس تنمو سريعا بأعمال مباشرة ، وليس بممارسة اى تمرين أو اى تصرف. التزم ، رغم شعورك بالقلق بمواجهة الانظار ، وخاطر بأن تجد نفسك مرتبكا امام احد ما . هذا ما يجب على كل خجول أن يفعله بكل اصرار . كل مجهود من هذا النوع يقوى النفسية . والامر لا يحتـاج الا لعدد صغير من المجهودات لكى تخلق من جبان الامس رجلا عازما . ومن المفهوم طبعا أن من الأوفق البدء بأعمال لا تتطلب الا جهدا خفيفا . وعندما تتغلب على هذه الصـعوبة الصـغيرة المتلازمة لهذا النوع من الاعمـال يمكنك ان تنتقل الى سلسلة اخرى اكثر صعوبة .

٤ ـ الاهتمام والخيال :

ترينا التجربة أن الخيال المضطرب يتلازم مع نقص فى الارادة الواعيـة ، وعلى العكس ، اذا تمـرنت الارادة وتعززت بالاهتمام فانها تعتدل وتعقل الخيال فى نفس الوقت .

ولكن لا يجب أن نعزو لمخيلتنا همومنا وقلقنا وكبتنا للخجل فحسب ، بل يجب أن نعزو اليها كذلك اضرارا اخرى كخوف الطفل من الظلام اثناء الليل ، وطيشـه وشروده فى الفصل ، وعدم تناسق افكاره ، وميله الى المبالغات وتشويه الحقائق ، ثم فيما بعد ، عدم قابليته للعمل المحدد والدقيق ، وانحرافاته الاخلاقية الغريبة ، وعدد كبير من العادات المرضية .

الاهتمام والخيال يعملان معا ، واثنتان من طرق الاهتمام الثلاثة المعروفة يحكمهما الخيال ، وهما الاهتمام المسبب والاهتمام التلقائى ، اما الطريقة الثـالثة اليقظة وهى المعروفة بالاهتمام الطوعى ، فعلى العكس ، تخضع الخيال لها . واليك كيف :

أ ــ الخيال يحكم الاهتمام المسبب : عندما يشـد انطباع حاد حواسنا وانفعاليتنا وعقلنا ، يجد اهتمامنا نفسه اوتوماتيكيا خاضـعا وغافلا : هـذه هى ظاهـرة الاهتمام المسبب ، ومن الواضح عندئذ اننا نقع عندئذ تحت تأثير دافع خارجي ينقل خيالنا تأثيره الينا .

ب ــ الخيال يحكم الاهتمام التلقائى : نحن يقظون تلقائيا فى كل مرة يروق لنا فيها شىء او يخالف ميولنا . ونقول عندئذ ان هذا الشىء يثير الاهتمام ، وهو يعادل صورة تشد اهتمامنا بمميزاتها .

ج ـ الاهتمام الطوعي يخضع الخيال له : هناك اهتمام طوعى عندما تفرض وجهة معينة ومتعمدة فى ذهننا . مثال ذلك ، عندما نقوم جديا بتطبيق عمل ضرورى ، ولكن لا جاذبية له . من الواضح فى هذه الحالة أن الذهن يتحول طوعا عن كل الصور التلقائية .

وهكذا نجد أن ممارسة الاهتمام الطبيعى هى مقاومة الخجل .

أعمالنا اليومية العديدة تقدم لنا الكثير من الفرص لكى نراقب أنفسنا . علينا أن نفكر فيما نعمل ، وأن لا نفكر فى شيء آخر غيره . ولكن قبل الشروع فى تنفيذ هذا الايحاء الذاتى ، فان من المفيد أن نوقظ الاهتمام الطوعي من فتوره الشديد بتمرينات خاصة .

تمرين رقم ١ : هذا التمرين ، كالتمارين التى تليه ، يتطلب نصف ساعة : اختر موضوعا للتأمل ، واكتبه فى بطاقة ، وضعها امامك ، تحت بصرك ، وفكر فى ذلك الموضوع ، واجمع افكارك بمجرد ان ترى انها تتباعد .

تمرين رقم ٢ : بعد ان تضع امامك شيئا ماديا ، مرن نفسك على تحليل مميزاته بحيث تستخرج أفكارا لها علاقة مباشرة به .

ولكى تعود ذهنك على هذا التمرين الاخير ، يمكنك أن تلجأ الى مجموعة من الاسئلة كما يلى :

ـ ما هى المادة الاولية التى يتركب منها هذا الشيء ؟.
ـ لاى سبب تغير هذا الشكل ؟.
ـ ماهى التغييرات المتتابعة التى طرات عليه ؟
ـ فيم يستخدم ، وما هى مميزاته وخواصه ؟.
ـ ما علاقته بغيره من المواد ؟.

ـ فيم يمكن استخدامه فى غير الغرض الذى صنع منه .
ـ من اية المعلومات نجم ، وما هى المعلومات الاخرى التى يمكنه مساعدتنا فى الحصول عليها ؟.

ـ ما مصيره فى النهاية ؟.
ـ ما رايك عنه ؟.. برر هذا الراى .

تمرين رقم ٣ : عندما يشغلك شيء ويقض مضجعك ، ويميل الى ازعاجك دون جدوى فاطرحه عن ذهنك ، وارفض أن تفكر فيه . ويكفى من أجل هذا أن تفكر مليا وطواعية وبحزم فى شيء آخر لا علاقة له به اطلاقا . لا تظن ان ذلك محال أو سهل ، ولكنه ممكن رغم الصعوبات الشديدة . فى البداية ، ستعود الى ذهنك الافكار التى تحاول استبعادها . وستعاود الكرة فى اصرار والحاح ، ثم تحاول أن تتسلل خلسة الى ذهنك ، بجوار الافكار الاخرى ألتى اتخذتها لتحل محلها. صمم على موقفك ، وسوف تفوز ارادتك . فى محاولتك الاولى ستقوم بهذا التمرين لمدة ذقيقة أو دقيقتين فقط ، بل ربما لمدة ثلاثين ثانية فحسب ، ولكنك فى المرة التالية ستصل الى ثلاث أو خمس دقائق ، ولا تلبث بعد ذلك ان تغدو جديرا بأن تمتنع عن التفكير طويلا فى ذلك الشيء مهما كان ملحا .

ان المؤثرات السريعة لتربية الاهتمام الطوعى هو مضاعفة فاعلية الايحاء الذاتى العقلانى والاختيارى عند المرء . مثال ذلك انك اذا قمت بالتمرينات السابقة ثم قلت لنفسك بقوة قبل أن تختلف الى مجتمع « انا هادىء تماما ورابط الجأش فى اى مكان أتواجد فيه ، وأمام اى

احد » . هذا الايحاء الذاتى الذى لم يكن يحرضك من قبل كما كنت تريد سيكون له عليك تأثيرا أكبر واعمق وممتد . والواقع أن الخيال بعد ان تضع نفسك مراقبة الاهتمام ، يصبح منفذا أمينا وقويا للايحاءات الذاتية .

٥ ـ كيف تتغلب على التخوف :

الطريقة السريعة : بارتداء ثياب مريحة بقدر الامكان بحيث لا تطبق على صدرك او بطنك ، وان تأخذ نفسا من غير تسرع او ابطاء وانت تقول لنفسك : « أنا نشيط . لا أشعر بأى خوف » . او أية صفة اخرى تناسب حالتك الوقتية . ثم تتوقف وقفة بسيطة (ثانية او ثانيتين) وعندما تنتهى من التنفس العميق ، ابدأ بعملية الزفير بهدوء وانت تكرر « نشاطى يزداد ، ولم أعد أشعر بأى خوف اطلاقا » والمدة المتوسطة للشهيق العميق هى سبع ثوان ، واذا اضفنا ثانية للتوقف واربع ثوان للزفير فان الطريقة الكاملة تتطلب اثنتى عشرة ثانية . واذا كنت قد خصصت لنفسك خمس دقائق فقط لممارسة هذه العملية ففى مقدورك ان تعيد ذلك ثلاثين مرة تقريبا .

الطريقة البطيئة : وهى أن تتنفس مرارا طوال اليوم ، ثم قبل النوم ، وفى الصباح ، عند اليقظة ، وانت فى وضع أفقى ، وعضلاتك مسترخاة تماما . تنفس بعمق كما هو مذكور فى الفقرة السابقة ، ولكن أضف الى الصيغة الاولى منظرا ذهنيا بأن تتصور السبب الذى يحملك على الخوف وان تقول لنفسك فى توكيد « سيان هذا . اننى اشعر باطمئنان تام » او شيئا من هذا

القبيل . وعندما تتخلق عادة الشهيق العميق والمنظم ذلك المنظر الذهنى يمكنك أن تتصور كذلك الظروف التى تسببت فى الخوف ، وأن تتخيل انك تعيشها فى أمان ونشاط .

تمارين مختلفة من هذا النوع موجودة فى أغلب كتب الرياضة النفسية . ولكن لا يمكن ان تعطى نتائج مرضية الا بمساعدة الاهتمام المركز كما أشرنا عاليه .

٦ - الدور المفيد للخيال :

عندما تتخيل طويلا وبدقة شخصيتك كما كنت تريد أن تكون ، وعندما ترى نفسك تظهر مسبقا بعض المواصفات التى تريد أن تنميها ، فانك تستفيد عمليا من الامكانية الانعكاسية للخيال ، فان التصورات التى تخلقها بهذه الصورة تميل الى ان تحدد فى نفسك تغييرات تناسبها . وهى لا تتبخر فى اللحظة التى تكف فيها عن تصورها ، وانما على العكس ، تبقى ، كل ذكرياتك فى عقلك الباطن ، وحتى عندما لا تفكر فيها أثناء نومك . وفى كلمة واحدة تؤثر عليك تقريبا .

واذا كنت بتصورك هذا تمتلك درجة من الثقة فى النفس ما زلت بعيدا عنها فانك تحس منه بجشع شديد ، تماما كما لو انك اختلقت كل جزئيات المواصفات التى تنتج عنها درجة مشابهة للثقة فى النفس ، فلا تخش اذن من تغذية الطموح ، بدرجة كبيرة . ومهما يكن فان التجربة أبانت لى أن ذلك الذى يهدف الى أن يكون رجلا شديد الثقة فى نفسه يحرز تقدما أسرع من أولئك الذين يريدون أن يكونوا أقل خجلا فحسب .

٧ ـ الانفصالية :

كيف يتأتى أن يكون البعض كسالى وأن يكون غيرهم مناضلين ، ذلك أن الاولين يتصورون أنهم عاجزون عن جهود فعالية بينما يرى الآخرون مسبقا محاولاتهم يكللها النجاح . وهي مسألة خيال . ولكن في الواقع أن ما من عمل له هدف يضيع عبثا . وهؤلاء الذين يناضلون هم اذن على حق تجريبيا . فما أن تسيطر على خيالك حتى يكون في امكانك ، بمضاعفة تخيلاتك المحرضة ، اتخاذ مواقف نضالية باستمرار . الاستعداد لاقل جهد لفعالية ضعيفة حتما يصبح بالتمرين استعدادا لجهد كبير وفعالية قوية منطقيا . ثم ان السمة الشاقة للاعمال الانعكاسية تفسح المكان شيئا فشيئا للسهولة .

لا اعرف خجولا تصرف دون كلل أو تعب ثلاثة شهور متعاقبة من غير أن يتغير بطريقة عجيبة . والتصرف لا يقتصر على القراءة ولا استخدام قراءاته كأبحاث للأوهام فحسب ، وانما لكي يتمثل مع ما يتطلب ذلك من مشاق لارشادات طريقة عملية ، وبالمثابرة على تطبيق تلك العملية يتغلب على المشاق ، وبذلك تضمن النضالية النجاح . عندما تتصرف عن جهد ، ولنقل عن عمل يتطلب الثقة في النفس ، لانه يستتبع بضع لحظات من الضيق والقلق فذلك لإن خيالنا قد غذته أفكار متخوفة ، ويبالغ في الدرجة الحقيقية للضيق والقلق اللذين يجب مواجهتهما ، ويقلل في عيوننا استعدادنا لتقبلهما . والنضالية تعمل على عكس ذلك ، فهي تقهر المخاوف الجبانة ، بل وتجعلنا نستفيد من معاناة التعب بأن تظهره لنا في صورة رياضية.

خجل مابعد المراهقة والتغلب عليه

بين الجيل الحالى ، وهو اكثر انطلاقا من الاجيال السابقة ، هنـاك نسبة كبيرة من المراهقين ، بل وحتى من الرجال الناضجين يتألمون من انفعالية مفـرطة امام النسـاء ، ويشعرون بالخجل من الحب رغم اقدامهم وجراتهم فى كل المجالات الاخرى . وبعد استيعاب الفصول السابقة عليهم اتباع الآتى .

١ ـ اسباب عامة لخجل ما بعد المراهقة :

يقوم هذا الخجل على احساس الشـاب بالاضطراب عندما يتعامل مع شخص او أكثر من الجنس الآخر ، ويتبلبل الفكر والحديث والسلوك تقريبا طالما بقى هـذا الاضطراب العاطفى المذكور . وهذا القلق ، على العموم ، طبيعى بين سن الخامسة عشرة والعشرين ، على الاقل ، وعندما لا يتسبب فى كبت مفرط ، واذا لم يتناقص حتى يختفى تدريجيا فيجب اعتباره فى هذه الحالة مرضا .

واسبابه عديدة ، واغلبها طبيعية ، فالضعف مثـلا يكفى لعرقلة نمو الثقة فى النفس عند بعض الشبان . وادراكهم بهذا النقص الطبيعى يؤثر فى معنوياتهم دون شك ، ولكننا نرى بجوارهم شبانا أقوياء خجولين جدا هم الآخرون ، والسبب ان الواحد منهم يعانى ، منـذ المراهقة من رغبة كامنة . ونتيجة لذلك ، يكون سريع

الانفعال اذا ما وجد نفسه أمام امرأة . وسمة المجهول وغير المألوف التي يراها فتى يافع في الألفة والمودة بين رجل وزميلة له تضاعف درجته العادية من الاضطراب ، وتتسبب في سلسلة شاقة من عدم التوافق . وثمة عامل آخر من الصعوبات التي يجب معرفتها ، وهو الاثارة الجنسية التي يعانيها والتي يتسبب تأثيرها في ضعف ووهن شديدين ، وفي أحلام تدور كنهـا حول الرغبة والشهوة ، وهذا أمر طبيعي عند كل شاب بالغ .

٢ ـ اسباب عامة انفعالية و[illegible] :

لاحظنا في الفقرة السابقة أن الرجل ما أن يبلغ سن المراهقة حتى يعيش في حالة دائمة من الرغبة الكامنة . وهذه الرغبة تتحول بسهولة الى وسواس [illegible] تقريبا عند أولئك الذين يضرهم افراط في الحساسية وخيال مفرط الحدة . والانطباعات الناتجة عن الاثر الأنثوي تأخذ عندئذ حدة عنيفة وخيالا مفرطا لتفسير اليأس الذهني والكبت والتوتر الشديد ، وهي كنهـا احاسيس تسببها له نظرة فتاة وصوتها وضحكتها ، هذا من ناحية . ومن ناحية أخرى ، تنحفر مضايقات الفتيات ومعاكساتهن وصدهن وما يتسببن فيه من خيبة أمل في العقل الباطن للحساس ، في صور لا تمحى ، وينتصب حاجز بينه وبين الفتيات ، حاجز يضيىء بشعاع مؤلم كل احساس يأتيه منهن . وكم من فتية تملك النبـل منهم لا لشيء الا لأن طفرتهم الأولى قوبلت منهن أسـوأ استقبال . والايحاء يقوم هو الآخر بدوره الحتمي ، فاذا ما اجتر احد مرارة هزيمة اقتنع بأن كل محاولة لاستة

ستبوء هي الاخرى بالفشل ، ويعتقد عندئذ انه غير جدير بنيل الاعجاب . واذا ما راح يناقش الامر بينه وبين نفسه لا يلبث أن يعلن امام الجميع سطحية الجنس اللطيف وقسوته . والادب يغذى الايحاءات الذاتية للخجول ، لانه يتقمص شخصيات جميع ابطال الروايات الغرامية الذين ينهارون لمجرد وقوع بصرهم على فتاة معينة ، او الذين يعانون من عدم اكتراث النساء بهم او من ازدراء جميلة مترفعة .

وينتج من هذا كله ان الشاب ، بدلا من أن يسعى للاختلاط بمجتمع الجنس اللطيف ، واكتساب الاتزان الذي ينقصه بهذا الدأب ، يتجنبه بكل حزم ، ويسلك سلوكا عدوانيا ، ويتلقى بالنفور ما يشكو منه بكل مرارة .

٣ ــ الاسباب الخاصة :

عادة بدون خجل يشعر بعضهم بخوف شديد تجاه فلانة من الناس ، بمجرد احساسهم من نحوها بميل شديد . وعناصر هذا الخوف يمكن فهمها بسهولة ، فهناك أولا ، وقبل كل شيء ، تقدير مبالغ فيه لتلك الفتاة ، وهو تقدير ملازم للحب ، ومن هنا يبالغ الشاب مبالغة كبيرة في أهمية الفوز ، ويتضخم خياله المرات التي يضمنها هذا الفوز ، والمضايقات التي يتسبب فيها الصد والرفض ، وعندئذ يلي الخوف من الفشل بالضرورة ، ويكفي هذا الخوف لكي يتسبب في خجل شاب من محبوبته ، في حين قد يكون من أحب الشبان في نظر غيرها من الفتيات . والافتقار الى الهدوء والى الاصرار ، وهما سبب اغلب الهزائم الغرامية ، يجعلان الموقف أشد ايلاما .

والخوف من القلق الذى تكلمنا عنه يمكن ، رغم انه نادرا ما يكون مؤقتا ، ان يستقر تماما ويصبح موهنا حقا . والاوفق اذن فى كل الحالات ان تعجل بمعالجته بدقة .

٤ ـ الأسس الضرورية لاعادة التربية :

لنخلق التوازن قبل كل شيء ، وبذلك نكون قد خفضنا فى وقت واحد الانفعالية العامة ، والتهيج الوعائى ، باستبعاد الاطعمة المهيجة ، الخطأ الجماعى لزماننا هذا ، وقد اتينا فى الفصل الثالث بارشادات هامة فى هذا الصدد . ولكن لأولئك الذين تعوقهم انعكاساتهم الجنسية، لابد من ارشادات أخرى ، وخصوصا العدول النهائى عن الاطعمة التى من مصدر حيوانى ، وعن كل مشروب فيما عدا الماء القراح . وهذا الرجيم لا يضعف ، وانما يقوى وينظم . وقد ثبت الدليل على ذلك بيولوجيا وتجريبيا. والارشادات الزائدة ليس من شأنها الا بلبلة ذهن الذين يريدون التغلب على بعض العادات ، والذين اشرت اليهم فى الفقرة الاولى ، فى حين ان الضرورى لهم هو رجيم صحى منشط ومهدىء . والقارىء المصمم حقا على التغلب على اغراءات الغريزة ، وعلى النوم بدون احلام مزعجة سرعان ما يفوز فى المعركة . امتنع عن تناول اطعمة من مصدر حيوانى ومشروبات روحية ، واذا ضاعف نصيبه من الفواكه الطازجة والناضجة .

واحدى التنافرات الطبيعية العديدة للطبيعة تريد أن يسبق سن الرغبة امكانية الزواج ببضع سنوات ، وعلى ذكاء الشاب أن يحل هذه المشكلة بأن يتبنى طريقة

للمعيشة معادلة بما يكفى من القوة للرغبة لكى تتحـزب بسهولة مع الارادة .

هذا التوافق الطبيعي يقلل دائما وفورا الانطباع الخاص الذى تحدده البيئة الأنثوية ، وبالتالى يحرر الخجول من الانعكاسات المتعددة التى تشـوش وضـوحه الذهنى ، وطريقة حديثه ، وتصرفاته . واذ يغدو أقل تأثرا من حيث الرغبة الجنسية ، يصبح حساسا لخفايا الجمال الانثوى ، ويقدر عندئذ صحبة الفتيات ، ويتذوق مفاتن مظهرهن العادى . ولن يكون اقل رجولية ، بل على العكس ، سوف يكون سيد رجوليته عندما يجد الوقت المناسب ، بدلا من ان يكون عبدا مهـانا لها كالـكثيرين غيره .

واذا بقيت مسألة التغـذية جوهرية فهنـاك عاملان يساعدان على الحصول على الاثار الطيبة المتوقعة ، وهما المعالجة المائية ، شريطة أن تنفذ بكل حرص ، والتمرين العضلى . والاستحمام بالماء البارد تهور جنونى فلابد أن يتعود الجسم عليه بالتدريج . ففى الايام الاولى تتطلب الحكمة استعمال غسول ساخن بدرجة ٢٠ درجة . وبعد ذلك يرش الجسم بالماء الساخن بكثرة ، ثم بالماء الفاتر. أما التمرينات الطبيعية فيجب ممارستها طبقـا لمقومات الجسم. ولا يجب ممارستها بكثرة بعد التعب. وممارسة المصارعة ينتج عنها اضرار خطيرة لكل من لم يبلغ نموه العضلى من القوة الدرجة التى يتطلبها الجهد الرياضى عادة .

٥ ـ التنظيم النفسي :

كل التربية النفسية تعتمد على مبدأ امكانية وانفعالية جهد الارادة . والايحاء الذاتي ، رغم زعم بعض الباحثين ، ما هو الا احدى الصور العديدة للجهد الارادى . واذا لم توجهه الارادة ، فان الخيال لا يدور طبقا للنية الاختيارية. ومن ناحية أخرى ، كل تطبيق للايحاء الذاتي ينبع من قرار رزين وطوعي وحتمى لتأجيل اعماله . ومباشرة الايحاء الذاتي بالذات ، وهو التطبيق الذى يقوم بالضرورة على تزويد الذهن بصورة معينة والابقاء عليها . ومعنى هذا اخضاع الخيال لاستخدام القدرة الانعكاسية .

والاستيحاء شيء ، والتصرف بطريقة تمنع حدوثه يكون سخافة كبيرة ، اذ ما بالك برجل يستوحي لنفسه صحة تامة ويتناول المشروبات بلا روية ؟ ومع ذلك فهذا مايفعله تقريبا عدد كبير من هواة النفسية الذين يبحثون عن الاعتدال والوضوح الذهني ، ويقترفون في نفس الوقت اخطاء غذائية تسممهم وتثقل عليهم وتضعفهم .

واذا كنت مصمما على التغلب على الخجل عموما ، وعلى قلة الثقة في النفس تجاه النساء على الخصوص ، فان اول عمل ارادى لتنفيذ ذلك هو استبعاد الاسباب الطبيعية لها . وقد رأينا فيما سبق كيف يمكن ذلك . فالالتزام عمليا بالقواعد الموصوفة يجب الرجوع اليه مرارا فى كل البواعث التى من شأنها أن تخلق فى صميم افكارك التغييرات المنشودة ، ففي المكان الاول يجب مزج افكارك بالتصميم الأكيد العنيد بأن لا تبقى خجولا ، وأن تصبح رجلا جديرا بأن يتجرأ بذكاء . ومن العجيب أن كثيرا من الشباب يشلهم مجرد الخوف من نجاحهم وتغيير انفسهم ،

ويمطل جهودهم . ولكن ذلك الذى لا يفلح فى استبعاد هذا الخوف نهائيا يكون على قاب قوسين أو أدنى من النتيجة النهائية . حاول ان تقنع نفسك أولا بهذه الحقيقة :

انت لا تستطيع أن تفعل كل ما تريد ، وليس فى يدك أن تبلغ الامكانيات النهائية . لا انا ولا انت سنفلح أبدا فى نيل اعجاب الجميع ، وفى احراز المودة والمحبة من الجميع ، وفى كل مكان . ولكن ما نقصده هنا هو نتيجة عادية فحسب .. حالة من رباطة الجاش والبرود كتلك التى لاحظناها عند القوم دون المتوسط اكثر مما لاحظناها عند اناس متألقين وجذابين . هذا الصفاء الذهنى ، وهذه السهولة فى التعبير ، وهذا الاحساس بالاستقلالية الداخلية التامة ، كل هذا متاح لك كما هو متاح لاى شخص . وقد يكون لديك احساس بالعكس ، ولكن ذلك الاحساس يضرك ويغدر بك ، وما هو الا نتيجة لعوامل داخلية لارادتك عليها تأثير مباشر ومؤثرات أخرى كثيرة غير مباشرة (خصوصا بتبنى رجيم صحى) . الشك فى النفس يأتى من اكتئاب ، فعامل هذا الاخير كظاهرة نفسية تعانى منها مؤقتا ولا تلبث أن تتغلب عليه تدريجيا .

وأضف الى هذا الايحاء الذاتى اليقينى الذى ينبثق مباشرة من الجشع .

تصور انه لا يليق بك ابدا ذلك الاضطراب الصبيانى البغيض الذى يفنيك ويزعجك فى آلاف الفرص ، والذى من غيره تعيش فى اتم بهجة وسرور . شجع نفسك ذهنيا ضده . واظهر عداءك وارادتك الحازمة لكى تتخلص منه . لا تحاول صياغة عبارات جميلة ... بل الجأ الى عبارات تلقائية تعبر عن احساسك حقا : « ان ضميرى يتمرد . ليس من المعقول أن اخضع رغما عنى لهذا الانطباع الضار .. استطيع وأريد هدوء واتزان أفكارهم ، وكمال

حضــــور ذهني ووســـائلي الصـــوتية أمـــام اي شـــخص مهما يكن . أن الثقـــة في النفس صـــفة اشعر انني مصمم على الحصـــول عليها باى ثمن . وان انطباعيتي قد اضيرت بما يكفي ، وأريد أن ينخفض هذا الضرر كل يوم وبسرعة . اريد ان اشعر قريبا بانني حر ومستقل ورابط الجاش ، حتي امام اشد الناس شهرة بالوقار والهيبة » .

وهكذا ترسخ في عقلك الباطن ان الضيق او الاضطراب قد اصبحا بالنسبة لك انفعالات غريبة وسوف يصبحان كذلك فعلا .

ولكى لا تترك مجالا لنوبات الشك ، ولكى لا تحجب الخيال عن الاحلام ، منفذ الغــريزة ، فلابد من توزيع الاربع والعشرين ساعة اليومية بين العمل وبين الراحة والاستجمام ، وبين النوم . واذا تم هذا التوزيع قبــل أيام كثيرة فانه يسمح لك بتركيز اهتمامك كله لتحقيق الاهداف المنشودة ، وبذلك تعتاد على المضي قدما نحو الغاية دون اى تردد ، وتكون ارادتك قد نمت وقويت بحيث تستطيع مواجهة كل الاحتمالات ، وبحيث اذا حان الوقت للقيام بزيارة او بلقاء احد او بالاختلاط بمجتمع ساعدتك آلياتك الفيزيولوجية التى تكون قد انتظمت جدا .

ومن اللائق ان نرضى ابدا بالتهـرب من لقـــاء ، او بالاحتجاب وعدم الظهور في اى مكان . واذا أيقنت انه لابد من تواجدك وسط مجتمع غفير من الناس فامض اليه مباشرة . واذا ما كنت لا تزال تشعر بخوف او باضطراب فهذه فرصة ثمينة لكي تحاول السيطرة عليهما . كل جهد تبذله لكي تتحكم في نفسك بكل ثبات عندما تكون وحدك تزيد فاعلية الجهود التي ستبذلها لكي تكون سيد نفسك

امام الغير . والرقص ، واعنى به الرقص الجماعى (رجل وفتاة) بالنسبة للمراهق وللرجل اللذين تؤثر فيهما النساء تأثيرا كبيرا تمرين ممتاز لكى يتكيفا فى الوسط الانثوى .

٦ ـ اعادة التربية الذهنية :

السحر الادبى من ناحية ، والشىء المبتذل من ناحية اخرى ، يخدعان فى نفس الوقت الحساسية والخيال فيما يتعلق بالمرأة والحب . فهما يحجبان سماتهما الحقيقية وظاهرانيتهما الصحيحة . ولكى نحصل على معلومة صحيحة عن هذه السمات وتلك الظاهرانية فلابد من استبعاد عوامل ثقافية عدة للانطباعية والاستئناس بالواقع ، فبالتزود بالعلوم الفيزيولوجية المحددة ، وبالقابلية على تمييز ميكنة الحياة الداخلية من خلال الظواهر الخداعة يقل الخضوع شيئا فشيئا للخارجانيات . والاهتمام بتمييز وتحديد مركبات كل شخصية ، وتحليل ظواهرها ، واكتشاف أذواقها وميولها ومشاعرها وقابلياتها واستيعابها للحياة سرعان ما تطرد الخجل غير المعقول . سحر التحليل مفعوله كمفعول الترياق تماما . وقد رأيت بين الجنسين ، اناسا يفتقرون للثقة فى النفس يتحمسون لدراسة علم الدماغ وعلم الفراسة وعلم قراءة الكف ، الى حد انهم وجدوا من انفسهم الجرأة للاتصال ببعض المشهورين فى هذه الدراسات ، وذلك لتحليل شذوذ امخاخهم وسمنتهم وقراءة طوالعهم من أيديهم . زد على ذلك انك ما ان تحصل على قليل من المعرفة فى علوم الملاحظة حتى تصبح جذابا جدا . ثم انها علوم تؤهلك للاستقصاء والتنبؤ .

ولكن ثمة عنصر مقلق طبعا ، فما أن تشتغل بالتنبؤات حتى لا تلبث ان تجد نفسك أمام سيل من الاستفهامات ، مما يجعل الامر مملا . وفوق ذلك ، ان انت استطعت ، بعد دراسة دقيقة جدية أن تتبين الصح فانك تخاطر باغضاب الفضوليين بصحة التشخيص ، واما بالظهور بك لست على درجة كبيرة من الذكاء اذا انت جملت التشخيص . وافضل طريقة لعلوم الملاحظة تعتمد على تطبيقات تطبق في صمت ، خفية عمن تلاحظهم . وهذه التقييمات الصامتة تزودك في كل فحص بالسمات الرئيسية للشخص المعنوي ، وعليك أن تنظم موقفك ببراعة كافية لكي تضمن استقبالا حسنا .

٧ ـ فن الاقناع :

عندما تدخل صالونا ، أو عندما تلتقي باحد وفي نيتك تطبيق التحليل النفسي فان الافكار البيانية للخجل تغزو مجال ضميرك بسهولة . وفوق ذلك ، اذا كنت مصمما على ممارسة سيطرتك الشخصية فستكون رجلا آخر تماما ، غير ذلك الذى كنته في الوقت الذى كنت تخشى فيه مجرد الانظار ، فان وضعك الذهني سيكون قد قلب الموقف . كيف تتمرن على السيطرة على من حولك وعلى كل احد والتاثير عليهم ؟ ان النية الصادقة لقيامك بدورك بدور الوسيط ، وليس بدور الجامد ، هي مفتاح عقدة وسائلك للسيطرة والتاثير . ولاحظ اننا حين نتلقى انطباعا ، حتى من أكثر الناس تفاهة ، تسجله ذاكرتنا وتظل ذكرى جميلة تقريبا نحفظها عنه . انت ايضا لك تاثير خاص ، ومعدلاته تتوقف عليك . وهي تتوقف بطريقتين مختلفتين .

اولا ، يمكنك ، بتمرينات خاصة ، وباتخاذ المبادىء المحددة ، أن تنمي ، خفية عن الجميع ، المواصفات التى تضفي على الشخصية جاذبية . وقد قال بعضهم ان الرجل مغناطيس ، يريد بلا وعى السيطرة والتأثير . ثم انك ، بطريقة مسلكك وتعبيراتك وتصرفك أمام الغير تستطيع أن تلاحظ ما يجذب ويشد الانتباه وان تتجنب ما يثير بطريقة منفرة .

والتعليمات التالية ستزودك بنتيجة فورية تقريبا .

ـ الهدوء أساس القاعدة الضرورية لمغناطيسية شخصية منسجمة . كل علامات الاهتياج تشوه الانطباع الذى يتصاعد من اية شخصية . التحرك باستمرار والتعبير بالاشارات والتكلم بسرعة ، واستخدام عبارات التعجب باستمرار ، وخصوصا العبارات الصاخبة ، والارتعاد لأقل شيء ، وابداء ما يدل على نفاد الصبر والعصبية مرارا ، كل هذا يكدر أعصاب الغير . وعلى العكس ، ينبعث من الرجل الهادىء بريق جميل يضفى عليه رقة وظرفا . راقب نفسك اذن بطريقة تفرض على حركاتك وتعبيراتك ونظراتك هدوءا تاما . وكن متزنا كذلك فى تعبيرات وجهك وحديثك . ولا تبد لهفة او نفورا ازاء اى احد . وعندما تريد أن تظهر لشخص المودة الخاصة التى يوحيها اليك فدعه يسمع ذلك فى كلمات رقيقة حلوة . وبهذا تتحاشى ان يتخذ الحديث مجرى بغيضا اذا لم يتقبل من يستمع اليك كلماتك . واذا بدا أنه لم يتقبلها فورا فلا تبد أى سخط او استياء . أعد ايحاءاتك الرقيقة مرة ومرة ثم انتظر . ان السر الاكبر يكمن فى أن تتحدث فى المناسبة عندما تعرض ، وان تترك الامور تجرى فى أعنتها بعد ذلك . ومساواتك للجميع فى رقتك ومجاملتك سترغم

الذين تحلهم فى فكرك مكانا خاصا على مبادلتك رقتك ومجاملتك .

وقد ثبت من آخر تحليل أن الهدوء يبطل تماما المضايقات والسخريات التى لا هم لها الا بلبلته . وكل هجوم تواجهه برد هادئ وبدون اكتراث يرتد الى ذهن صاحبه ويخيب أمله .

والنظرة الجذابة لا تستخدم قسوة ولا مجانة ولا غرورا مسيطرا بعنف واجبار ، وانما تستمد سحرها الفاتن من هدوئها ورقتها واصرارها الرزين . ولهذا السبب يطالبون فى الدراسات الخاصة بتمرينات هدفها تقييد الحركات الجفنية ، فخلف النظرة هناك الارادة . وعندما تنمو هذه الاخيرة بما فيه الكفاية ، فان العيون تحوز تعبير الثقة فى النفس والصلابة الذى يحير المنافسين ثم لا يلبث ان يأسرهم شيئا فشيئا .

المواصفات المؤدية إلى الثقة بالنفس

بعد الحصول على درجة عالية من الثقة فى النفس ، سيريد القارىء دون شك زيادة امكانياته وتقوية سلطته وسيطرته على نفسه باسس جديدة ، وسيحرز عندئذ بسهولة تقدمات جديدة بتطبيق الارشادات التى نقدمها فى هذا الفصل .

١ ـ العزم :

اكثر الناس خجلا يتشجع تلقائيا عندما يشعر بجشع او نفور معين ، فنراه فى حالة الجشع يتصرف ، للحصول على ما يتمناه ، بحزم ورباطة جاش يثيران دهشة جميع معارفه . ويبدى فى حالة النفور نشاطا لا يتوقعه منه احد لكي يتجنب ، ويرفض ويقاوم ما لا يروق له . وفى كلتا الحالتين يبدى دليلا على العزم ، ذلك ان لديه مفهوما واضحا وقويا وحازما عما يريد ، وعما لا يريد .

والحد الاقصى للثقة الدائمة ، (وليس للثقة العرضية) يكتسب اذن بسهولة ووضوح ، ما دام من يهمه الامر قد عرف ما يريد وما لا يريد . وبمعنى آخر ، أنه ما دام قد حدد بكل وضوح الغرض الذى توجهه اليه جهوده فى الحياة الاجتماعية . وفى الحياة الخاصة فقد يتحكم فى منبع لا ينضب من الافكار والدوافع الجريئة .

يشعر الانسان الموهوب طبيعيا بنوعين من الدوافع . الأول دوافع خاصة بنشاطه الاجتماعى والخـارجي ، والثاني دوافع خاصة باستكماليته الداخلية : الحياة العملية ، وقدرة التملك من ناحية ، والحياة الثقافية والروحية من ناحية أخرى . هذان هما القطبان اللذان يتمركز حولهما الفكر والعمل . ويمكن لاحدهما أن يتزامن مع الآخر على كل حال ، أو أن يكلمه . وفيما يتعلق بالناحية العملية والمنفذة ، فان منبع وسائل العيش ، باعتباره أقوى خميرة من العزم والثبات انما هو مثال للكمال ، او على الاقل للاستقامة . أولئك الذين يحاولون بكل جهدهم ان يصبحوا قيما وكفاءات لا يستطيعون البقاء وجلين وخجولين ، انما هم مدفوعون للمضى الى الامام ، ثم انهم يستفيدون دائما من اعتبار خاص ملائم لظهور الثقة فى النفس . وحيث أن من الواضح ان كل واحد منا ، بسبب قابليات فطرية ، موهوب لعدد محدد من المهن ، مع استبعاد كل المهن الاخرى ، فان مسألة التوجيه المهنى تأخذ هنا كل أهميتها . وأى خجول يزداد خجله اذا ما وجد نفسه مضطرا لمزاولة عمل يومى يتعارض مع ميوله وقابلياته ، لانه سيسمع حتما من يؤكد له أنه دون المتوسط ، ولكنه يتشجع بمزاولة عمل يتآلف مع وسائله .

كل الاضطرابات تقريبا ، ومنها الخجل ، مصدرها عدم التآلف بين الشخص وعمله . وهذا التنافر يحطم الانطلاق نحو هذه الاستقامة ، ونحو الكمال الذى تكلمنا عنـه ، واذا انعدم الانطلاق الحماسى فان التردد والاحباط يستقران . وتمييز افضل طريقة ينبثق من تحليل دقيق للظروف النفسية . وكثيرون من الرجال يستطيعون

تحليل انفسهم بما فيه الكفاية . اما الآخرون فانهم يستفيدون من استشارة اخصائي . وليس لهذه القاعدة غير استثناء ، وهو نادر جدا ، ونعنى به حالة الشخص الذى يؤهله تفوقه لنوع من الانجازات ، وهو أمر مفروض عليه منذ الطفولة باهتمام ورعاية المحيطين به . ولكن الحذر كل الحذر ، فان الذوق والقابلية شيئان مختلفان تماما ، أولهما لا يستتبع الثانى دائما .

واذا كان من المهم معرفة النفس وتوجيهها فيما يتعلق بالعمل المفيد ، فليس هذا باقل اهمية فيما يتعلق بالتطور النفسي الذى ينبع من الحياة الداخلية والخاصة ، والا فان المرء يخاطر بالتورط فى طريقة تثخن فيها عناصر الحساسية التى نمللها .

تحليل النفس لمعرفة انفسنا وتبيان ما يمكننا عمله ، وتجديد اختيارنا ، من بين الاحتمالات التى نتوقعها على الامكانية التى توحى الينا بنشاط اكبر . فلا شىء يساعد المعنوية ويقويها أفضل من التحليل النفسي .

٢ ـ الوضعية :

الوضعية هى أن يعرف المرء ما يريد ، وأن يحقق ويستخدم الوسائل الاكيدة للحصول على مبتغاه ، واعتبار كل صعوبة عنصرا من عناصر المشكلة التى يريد حلها ، وكل فشل دليلا يدفعه الى تغيير اسلوبه دون أن يعير اى اهتمام لنفاد الصبر او الاحباط . هذا النوع من الفلسفة العملية تعوده على التغلب على انطباعاته ، وخاصة امام الغير . لنفرض انك تريد الحصول على شىء ، وان ذلك الشىء لا يمكن الحصول عليه الا باجراء خاص ، فاذا كنت

ايجابي الروح فإن فكرتك المسيطرة ستطوع لها كل الافكار الاخرى للحصول على الهدف الذى تسعى اليه ، والى أفضل طريقة لكى تتقدم وتبرهن على ذلك . والسمة المملة للاجراء أو احتمال استقبال غير ودى لن يحتلا غير مكان ثانوى من همومك ، فما أن تواجه الشخص الذى تريد استمالته اليك أو اقناعه حتى تصر على فكرتك وعلى تصميمك لتحرز فوزا رغم كل ما يمكن أن يعترضك. وستعرف عندئذ كيف تبدى أصرارا عنيفا . واذا اضطررت ، رغم كل تخطيطك وتدبيرك الى الاعتراف بالفشل فستكون مدركا بأنك لم تقصر فى نضاليتك ، ثم أنك لن تعتبر فشل اليوم الا فشلا مؤقتا . وبدلا من ان تبدد وقتك وقوتك الذهنية على التحسر ، ستحاول على الفور وستجد حتما وسيلة اخرى لبلوغ هدفك . ومهما يكن الوسط الذى تمضى اليه ، ومهما يكن الشخص الذى ستتعامل معه فان كل اثر للخجل سيختفى فى نفس اللحظة التى تشعر فيها بأنك مقتنع بالدور المحدد الذى تضطلع به فى كل المهن التى تتطلب الثقة المطلقة والضرورية سترى كيف يركز الرجل الايجابى كل قواه وملكاته فى سبيل النتيجة التى يريد الوصول اليها . فالسمسار مثلا يفكر ويتكلم ويتصرف لكى يعقد صفقة ، ويتقبل بكل هدوء الصدمات وخيبات الامل والرفض ، ولا يكون لكل ذلك من تأثير عليه الا شحذ همته ، فهو يعرف أن القليلين ممن يحاول اقناعهم مصممون على عدم الشراء ، وأنه مصمم بدوره على ان يبيع لهم . ونتيجة لذلك سوف يحصل على ما يريد فى معظم الحالات ، شريطة ان لا يتراجع ، فخلف ابتسامته وهدوئه وصبره وكلمته الحلوة ارادة قوية صلبة ، لان لديه هدفا معينا ومحددا .

٣ ـ الفطنة والاسلوب :

كل نية محددة ومستوعبة بوضعية تقود الذهن لاعداد خطة للتنفيذ . وسواء كان ذلك متعلقـا بمشروع يتطلب نفسا طويلا أو ببرنامج سريع للتحقيق ، فان سلسلة من المبادرات المتناسقة والمجهودات الجدية يجب ان تواجه منذ البداية ، فى خطوطها العريضة اولا ، ثم فى تفاصيلها الشهرية أو الاسبوعية او اليومية . وهذا النظام الفكرى يقوى الارادة والثقة الداخلية والخارجية ، وأهميتـه من حيث النجاح له على كل حال تألق الوضوح .

كل الوسائل المرتجلة التى نمتلكها تنمو من وجهة نظر الشمول ، ومن حيث الدقة كذلك ، وبأحسن ما يكون من وضع الخطة الاولية طبقا للتوجيهات التى تفرغت منها . ولكى نقدم مثالا بسيطا جدا على ذلك ، وخصوصا فى مسألة الثقة فى النفس ، لنقل ان روح البديهة تنشط اذا أعددنا ذهنيا لقاءاتها وزياراتها ومساعيها ، الخ ... وهذا مفهوم طبعا ، ففى أثناء الاعداد تتولد آراء معينة ، وتنحفر فى الذهن ، ثم لا تلبث هذه الاراء المولدة ان تصبح فى اللحظة المناسبة ملهمة لاراء ظرفية لم يكن فى الاستطاعة الحصول عليها من غير الآراء الاولى .

التروى والفطنة معناهما توضيح الموقف الذهنى الذى سنتخذه كلما سنحت ظروف المستقبل ، ومعناهما كذلك تحديد موقف طبيعى معين سوف يظهر عندئذ تلقائيا .

ولكى تبحث بدقة عن وسائل وموارد وامكانيات العمل طبقا للنوايا المختارة والتى استقر عليها الرأى ، فان افضل شىء هو الانفراد فى مكان صامت تماما ، وتركيز الفكر فى المسألة التى تحتاج اليها ، فتسجل ما يعرض

لذهنك ، ولو فى غير ترتيب ، ثم تقرأ ما دونت وتنسقه بعد ذلك . وهذا معناه ترتيب الافكار ، وكل مايسببه نقص الثقة فى النفس من انزعاج سيصبح سهلا بالتبصر والفطنة . والتعود الوحيد لهذه الفكرة قد يكفي للتغلب على أسوأ حالات الخجل .

معرفة ما تريد تماما ، ولماذا تريده ، والصعوبات التى تواجهها ، وكيفية التغلب عليها ، وتوقع كل مؤثراتها المتتابعة التي يمكن ان تستتبع قرارا وعملا وموقفا وكلمة ، لا يمكن لاى تمرين ان يقوى الطبع وان يشجعه خيرا من ذلك . اما ذلك الذى يحبطه مسبقا مجرد حسبان العقبات او الاضرار المحتملة فسيكون معقدا امامها . اثناء تطبيق العمل ، ومن الافضل اذن أن يتوقعها ، فالامتناع افضل من معركة يتوقع الانسان فيها الفشل حتما . ولكننى أوجه كلامى هنا لهواة عقيدة النشاط المصممين على الجهد مهما يكن ، والراغبين فى تزويد أنفسهم به للمقاومة بصورة أفضل .

٤ ــ الكمال النفسى :

نشاط النفسية البشرية يستقر ويتدعم باتفاق الفكر الذى يستوعب الارادة التي تتصرف . ويتناقص ويضعف عندما تتعارض النوايا والقرارات مع العمل والتصرفات . ولذلك ، فان الشخص الذى وهبته الطبيعة بذكاء حاد ، ويعجز عن التوفيق بين أعماله وفكره الاختيارى يفتقر الى الكمال النفسى ، وهذا هو السبب فى اننا نرى كثيرا من الخجولين يتمتعون بالذكاء فى حين ان الثقة فى النفس لديهم تحترق كثيرا مع عقل دون المتوسط تغذيه ارادة

ثابتة ، وعادة تنفيذهم لما قرروه وصمموا عليه ، وتطويع سلوكهم لاضواء تمييزهم ينميان النشاط النفسي ، وبالتالي الثقة في النفس .

وهذه العادة تكتسب بالاهتمام والجهد ، يجب اكتسابها تقريبا هكذا دائما ، لأن من الطبيعي جدا للضعف البشرى ان يستسلم للسيطرة بالايحاء ، او لوجود عقبة عندما تأتى اللحظة المناسبة لتنفيذ ما عزم عليه . عدد كبير من الناس يفكرون على غير هدى ، ويتصرفون كذلك ، فيفقدون شيئا فشيئا ثقتهم في قدراتهم على الالتزام بشيء والامتناع عن شيء آخر في لحظة محددة ، وينعدم عندهم الاستقرار الذهني ، حتى عندما يشعرون بحاجتهم الملحة اليه في بعض الظروف الحاسمة مثلا ، لأن افكارهم من ناحية ، وارادتهم من ناحية اخرى ، عرضة للاعتراضات التي يتلقونها من الاشياء المادية او من خارجانية الغير .

ويلاحظ ان كل الجهود التي نادينا بها في الفصول السابقة ، من مختلف وجهات النظر ، لاستبعاد اسباب الخجل واكتساب الثقة في النفس تساهم في الكمال النفسي ، ولكن اذا اردنا تطويره حتى آخر درجاته ، فمن المناسب ان نضع في مخططاتنا خطة للعمل في كل مراحل الحياة ، من حيث النقاط الصغيرة والنقاط المهمة التي نكون قد امعنا التفكير فيها مسبقا واتخذنا قراراتنا بشأنها . وحالة الاستحالة المطلقة ، ثم تلك التي تتطلب، في اللحظة الاخيرة ، تعديلا جديدا جبريا لتحسين القرار الاول هما الحالتان الوحيدتان اللتان تسمحان لطالب عقيدة النشاط بالخضوع .

فليعترف اذن بانه يقبل دائما الجهد الذي يظهره له ضميره بانه ملائم ومثمر ، ثم يقوم بهذا الجهد بنشاط

رغم كل ما يمكن ان يدفعه الى تجنبه . ولعل القارىء يجد أننى أسرف فى استخدام كلمة جهد ، ولكننى أسوقها لغرض بالذات ، لان الكلمة والشىء ما هما الا حجر عثرة امام كل التعديلات الطوعية التى يبذلها ، اما لطبعه ، واما لظروف الحياة التى يجد نفسه فى خضمها . وقد تعبنا جميعا لكى نتعلم حروف الهجاء ، ولم تعد القراءة تتعذر علينا اليوم ، وسددنا الضريبة الحتمية التى تضمن لنا امكانية المعرفة ، واكتسبنا وسيلة اثراء معلوماتنا وتسلية مخيلتنا ، والتعب الذى نعانيه اليوم لتقوية كمالنا النفسى ، علينا ان نعتبره الضريبة التى يجب أن نسددها لكى نتمتع بعد قليل ، باحدى تلك الارادات التى لا يمكن زعزعتها . وليسمح لى القارىء بأن اضيف ، لنكن سعداء بمعرفة وسيلة السداد واستخدامها لان كثيرين يجهلونها ، وكثيرين غيرهم يعرفونها ويرفضون استخدامها .

٥ ــ قوة التحمل :

رأينا فى الفصل الثانى أهمية التحرر من العوائق العضوية لاحراز الثقة فى النفس . وما أن يستقر الكمال الطبيعى ، وليس قبل ذلك ، حتى يمكن ان نطلب من العمل العضوى عنصرا جديدا للثقة فى النفس . وهناك احساس بالتشجيع المعنوى يصاحب ويتبع دائما النضال ضد المقاومات الطبيعية ، وبذلك يخرج الخجول قويا بعد جلسة رفع الاثقال ، اذا عمل بصدق ونشاط . ونظريا ، فان كل الألعاب الرياضية تتيح نتيجة مشابهة . ولكننى انصح برفع الاثقال لان التجربة اثبتت ان هذا النوع من

العاب القوى هو الافضل للخجولين ، لانه يستبعد كل انفعال واهتياج ، ثم انه يتطلب اوضاعا خاصة ، ويقتضي جهدا هادئا ، بعيدا عن الجنون المستعر . ويجب على المبتدئين طبعا الاسترشاد بمدرس جدى ينظم تقدم عملهم حتى يتجنبوا على وجه الخصوص الافراط في التعب ، وهو افراط يرهقهم ويولد النفور عندهم .

وعلى العموم ، فان الذى يريد الثقة في النفس لابد له من ان ينمي قوته العضلية ، وقوة تحمله ، والحياة غالبا ما تزود الحضر بالفرصة للمشي وللرفع وللحمل ، وهم يسولون لانفسهم اهمال هذه الفرصة لان مفهوم الكد والتعب وحده يرقى اذهانهم ، وينسون أن الكد العضلى يقوى ، وأن الدأب على العمل يقلل التعب بالتدريج ، تلك التعبية التى يشكو منها المصابون بالنوراستانيا بعد ان اكتسبوا بكل عناية قوة الجمود .

وهناك طبعا شبان اقوياء جدا يشكون من الخجل . ولكن الخجل عندهم يتغير تقريبا . دائما بطريقة تلقائية ، وبسهولة على كل حال ، اذا ما واجهوه بمقاومة منظمة ، والحيرة الاستبدادية ، واللوم المستمر ، والمزاعم المهينة المتكررة تكفي لكي تحيل اشد الاطفال قوة الى فتية وجلين . ولكن الايحاء سرعان ما يعيد للضعفاء رباطة الجأش العادية التى افتقدوها مؤقتا .

بعد ان تكتسب تحمل المجهود العضلى ، عليك أن تعمل لصالح التحمل الذهني . وفي المكان الاول تنمية قدرة الاهتمام الواعي وتركيز الذهن . وذلك الذي يعرف كيف يركز ضميره طواعية على موضوع محدد ويبقيه عليه يسدد عليه بسهولة منفذ الافكار او الانفعالات الطفيلية التى تنبع منها أكثر ظواهر الخجل ، والتدريب المتزامن ، مع

الامكانيات الطبيعية والذهنية يساهم بقوة فى استقرار المعنوية ورسوخها . وكل امرىء تزداد ثقته فى نفسه يتألق فيه الاحساس بأن امكانياته تزداد فى كل المجالات. والعكس ليس أقل صحة ، فعلى أثر الانحطاط الفيزيولوجى او النفسى يستقر الاكتئاب طواعية ومعه الخجل ، وهنا أيضا يمكنه ، بل لابد له ان يتصرف وهو على يقين من استعادة قواه ولهذا ، لا تيأس ابدا .

٦ - توازن الشعور الجماعى للجسم :

القلق الداخلى والاكتئاب لا يساعدان الثقة فى النفس ابدا . الراحة الفيزيولوجية والاحساس بتقوية الطاقة المتلازمان باتزان تام يهيئان بالطبع لرباطة الجأش . وقد تكلمنا فى الفصل الثالث عن الاساس فى فنية تحديد جميع عوامل الشعور الجماعى لجسمك . ولنر الآن كيف تعمل لكى تجهز دائما احتياطى الطاقة الذى تنبع منه الشجاعة.

يجب المحافظة على نومك اولا : المحافظة عليه من افراطات العمل ومن العصيان ، فان الارق ، سواء كان طوعيا او غير طوعى يستنزف حقا منابع الطاقة الحيوية بصورة سريعة تقريبا . اما الذى يصمم على القيام بعمله أثناء النهار فلن ينتقص شيئا من راحة لياليه . ثانيا : ان يمتنع عن تناول السميات ، وخاصة المشروبات الروحية ، مهما يكن نوعها . علماء الأجتماع يرفضون الكحول طبقا لمبادئهم الاخلاقية . والرجل الحذر يمتنع عنها حفاظا على صحته وعلى جسمه . وان تدفع توعكات مباشرة وأياما مقبلة حافلة بالاضطراب والقلق ، وانحطاطا بطيئا ومؤكدا ، فهذا ثمن باهظ جدا لمتع قصيرة الاجل

ولمسرات مشكوك فيها . ثالثا : ان تواجه بكل نفور شديد كل افراط مهما يكن ، سواء كان افراطا فى النشاط او افراطا فى اللهو ، فالعمل الهادىء المتزن والمنسق والذى تتخلله راحة كافية يقوى وينظم . اما النشاط العنيف المستعر والذى يتبعه ، بدلا من الاسترخاء والاستجمام ألعاب عنيفة فيتسبب فى شل الكفاءات العليا ، وفى الشيخوخة المبكرة .

كل منا ، باعتباره جهازا عضويا حيا ، ومولدا للسائل العصبى ، يصدر عادة كما يوميا من الطاقة الاساسية . فلنعتبر هذا الدخل النشاطى كراسمال ولا ننفق منه اكثر من اللازم . هذه هى الوسيلة الوحيدة لتجنب كل قلق وكل عجز .

٧ ـ عادة التشاور العقلانى :

دون اى مفهوم نفسى ، يمكن لاى امرىء ان يدرك ان فيه كائنا عاقلا وآخر محرضا . وهما ليسا على وفاق دائما . وطالما لم يخضع الثانى للأول ، بمجهودات متكررة فانه يعوقه فى كل المناسبات . وفى الخجل مثلا ، فان الكائن العاقل يريد أن يتغلب على القلق الذى يحس به الكائن المحرض ، ولكن هذا الاخير ، متمرد بقدر ما هو حساس ، يفلت من كل سيطرة الارادة الواعية .

وكما فى حالة تربية الحيوانات البرية ، فان ترويضا دقيقا يسمح بالتغلب على الكائن المحرض شيئا فشيئا ، واخضاعه للنوايا الواضحة ، انا المتعقل . وهذا الترويض

يحتاج لنفس طويل ، ويتيح الفرصة للقيام به باستمرار . ويكفي للمرء ان يراقب نفسه ، وأن يستبدل الافكار والكلمات والاعمال المحرضة بأفكار وكلمات واعمال اختيارية . ومراقبة المرء لنفسه تساوى مراقبة يقظة لـ انا المتعقل على الاخر . ويعطى سلطة للأول على الثاني . وهذه السلطة تظل باقية حتى عندما يتعلق الامر بأن يتمالك نفسه امام الغير ، او بأن يتصرف بثقة رغم عدم احساسه بأنه غير مستعد لذلك .

الثقة فى النفس المحققة

ثقة تامة فى النفس امام الجميع ، وثقة متاءالة فى احتمالات نجاحها ، استعدادان داخليان لا غنى عنهما لمن يريد ان يشق طريقه وسط المنافسات الحامية للحياة الحديثة ، وكل منهما تكتسب بالجهد المتلانى .

١ ـ كيف تستبعد المخاوف التى تمتص الطاقة :

يمكن للشاب الذى يمتلك الثقة الطبيعية أوالمكتسبة ويفتقر الى الثقة فى النفس ، والى كفاءاته ، والى المقدرة على انجاز مهمة تحتاج الى نفس طويل ، أن يصل الى موقف بالذات ، أو أن يضطلع بالواجبات التى يتطلبها هذا الموقف كما ينبغى . والاعتداد بالنفس نادرا مايؤدى الى الغابة . ولكن الشك فى النفس لا يؤدى اليهما اطلاقا . وبين الضدين ، ونعنى بهما ، التصور لمجرد الفطرسة انك تستطيع النجاح بسهولة ، والخوف من الفشل ، كل الخوف ، هناك مكان وسط ، وهو مواجهة الفشل بدون انفعال ثم المضى الى الامام من جديد .

والتاكيدات المطلقة مرفوضة لنا جميعا ، ولهذا يجب ان نتعلم كيف نتجنبها ، وكيف نتصرف ، مع محاولة ضمان الحد الأدنى للنجاح ، وعلى كل حال ،

فان اولئك الذين يشكون فى انفسهم ، غالبا ما يكـون لديهم الاستعداد لأداء البرنامج الذى يترددون أمامه ، ولكن الجرأة وحدها تنقصهم .

ومن بين الأصوات التي تولد الشك ، هناك سبب جوهرى اسمه الفتور أو اللامبالاة ، وهو غياب الجشع بالمعنى الذى ذكرته فى الفصل الثانى من هذا الكتاب .

ان كثيرا من الرجال يتمنون التملك أو بلوغ نتائج تروق لهم كثيرا ، ولكنهم لا يشعرون بذلك الجشـع الجارف الذى يشد كـل الموارد الطبيعيـة والمعنوية للعمل . وفى آخر تحليل ، ظهر أن الفتور أو عدم الاكتراث ينمان اما عن ضعف ينبغى الاسراع بعلاجه قبـل كل شيء ، واما عن كبت تسببت فيه التربية الأولى بتدريس ناقص او بجيرة مجحفة ، والانسان الطبيعى تقريبـا ، حتى اذا لم يكن موهوبا تماما ، يبدى طموحا ، محدودا او متسعا، حازما دائما، لأن ميوله وقابلياته واحساساته تبلغ درجة من القوة تكفى لكى تتيح الفرصة لانعكـاس قوية جريئة .

وفى المكان الثانى ، يجب ملاحظة شعور النقص عند الرجل الرزين الذى يؤثر فيه نقص كفـاءاته المحققـة او نقص معلوماته ومعرفته ، ولكن الكفـاءات تنمو ، والمعرفة تكتسب بالمرآن والدراسة ، وكل منهما سـهل المنال له ، شريطة أن يعمل بدقة ونظام ، وكل منـا يمر بمرحلة رائعة ، بين اليوم الذى ولد فيه ، والذى بدأ يتهجى فيه الحروف الأبجدية ، وبين ذلك الـذى خرج فيه من الفصل ، هذه الثقافة الأولية تمد ذهنـه بوسائل فكرية ، وعلوم يحصل عليها بمثابرة بضـع ساعات يوميا ، ويمكننا دائما بعد ذلك أن نطلب من

العمل نتائج جديدة مماثلة لنتائج الدراسة. واذا ماتمرن الاهتمام والذاكـرة والارادة ومرونة الذهن والبراعـة التمرين المناسب ، كل فى حقل امكانيته الحالية ، فان كلا منها يزداد نشـاطه أكثر فأكثر ، وبذلك يســـــتطيع كل أمرىء أن يصبح جديرا بالقيام بأمور تتعدى، اليوم، وسائله .

واخيراً فان البصمة التى يتركها الفشل ، أو خيبة الأمل فى الذهن تكفى احيانا لاستقرار الجمود ، ولعلاج ذلك ، يجب مقاومة السبب بكل جهد ، من منا يقبـــل الاستسلام لمشاعره دون اية مقاومة ؟ ... لا أحد . وبعد امعان الفكر والتروى لن يبقى أحد اســيرا لذكرى بسيطة ، محاولة او أكثر من محاولة دون نتيجةمعناها اما عدم كفاية الوسائل المستخدمة ، وأما عداء العناصر الخارجية . والتحليل الدقيق لتلك الوسائل والعناصر يتيح لنا أن نفهم لماذا لم نتصرف التصرف الصحيح ، كما يتيح لنا أن نبحث عن طريقة أخرى لكى نعمل من جديد ، فعالية . هل تعلم أن الذين يفلحون من أول مرة هم الاستثناء ؟ ان الغالبية يجب أن تجدد محاولاتها قبل بلوغ الهدف وقبل عبور الحلقة التى تبـــــدأ من الحماس الى خيبة الأمل والتى تتكرر مراراً كثيرة تحت ظواهر أخرى . والتجربة الايجابية تكتسب هكذا ، وعلى كل حال فان بعض النتائج تتطلب مجهودا غامضـــــا ، معلبا وممتدا ، واضيف الى هذا أن مثل هذا الاصرار ينتج ٨٠ ٪ حتى اذا كانت الصعوبات شديدة والمواهب دون المتوسط .

٢ ـ امكانياتك الحالية والمستقبلة :

اذا كان التقييم الحالى لمستوى كفاءتك ومعـرفتك وتجربتك يحملك على التأكد من أنك لست قادرا بعدعلى تحقيق ما تريد ، فلماذا تعتبر نفسك أنك غـدوت فى حكم العاجز ، وانك لا تستطيع انجاز شىء بعـد . ان امكانياتك لا يمكن أن تستقر على حال ، وفى مقـدورك أن تحسنها . وامكانية التنمية والكمال تبقى مفتوحة امام الجميع ، وسن الكمال والنضوج التام يختلف تبعا للاشخاص ، فان التجهيز الجملى من ناحية ، وظروف بداية الحياة من ناحية أخرى ، تسـخو على البعض ، وتحرم البعض . ونحن لا نستطيع شيئا ازاء ذلك ، وكل مانقدر عليه هو تقوية كل طاقاتنا بتمرين مسـتمر ، وملاحظة العالم الخارجى باهتمام ، لانتهاز الفرص التى يتيحها لمؤهلاتك ، والنوع والحد الأقصى لهذه المؤهلات على فرض انها قد بلغت غرضها ، فالتطبيق والعمـل يبين الاتجاه الذى يناسبها . وكذلك خط الفكر والعمل، حيث تزدهر هذه الكفاءات على احسن ما يكون وتحدد اخصب النتائج .

واذا لاحظنا لمدة بضع سنوات ، وعن قرب ، عددا معينا من الاشخاص ، فسوف نتأكد أن ذكاءهم وارادتهم يتغيران حتما ، أما لانهما يتراجعان ، واما لانهمـا يتوطدان ، وذلك طبقـا لنشـاطهما الاوتوماتيكى أو السلبى أو الاختيارى أو الايجابى . وذلك الذى يسعى باستمرار لتوسيع مجال قدرته على الفهم والانتـاج بصورة افضل وأسرع لا يلبث أن يواجه بقلب مرح مهمات ومسئوليات ومشاريع كان يحس امامها فيما سبق بانه

مغلوب على أمره ، ومن ناحية أخرى ، فان الخيـــال
ومرونة الذهن والبراعة تكون قد نمت بما فيه الكفـاية
بحيث يواجه الصعوبات بثقة ، لأنه يشعر بانه أصـــبح
قادرا على أن يجد لها حلولا . ومن ناحية أخرى ، فان
القوة المحققة جعلت من الممكن ما كان يبدو فيما سـبق
انه بحاجة الى مجهود عسير لمحاولة تحقيقه .

وفي الادارات الكبرى ، حيث ترتبط كل مهنة بالألقاب
والشهادات التى يتقدم بها المرء ، ثم بالوســـاطة أو
الدسائس ، فان تفوق الانتاج يفتح الباب حتما للوظائف
الكبرى ، والقيمة غير المتوقعة لأحد الموظفين تخـــلق
امكانيات مفاجئة للادارة التى يعمل بها . وللاستفادة
من هذه الامكانيات يجب اسباغ أهمية جـــديدة لمن
يظهرها . وبذلك لا يمـكن ان تضيع فـرص الاستفادة
من القدرات المكتسبة أو النامية . وبدءا من درجة معينة
من المعرفة والمهارة فان المبادرة الشـــخصية تكفى لكى
تفيد عن طريق مستقل ، وبعض الناس يعتقدون أنهـم
مكرسون لحياة الخمول لأنهم لا يملكون الشهادات التى
تخولهم التعيين فى أحدى الوظائف المريحة ، ولا رأس
المال الذى يمـكنهم من ممارســـة التجـارة ، ولـكن
الشهادة بدون القيمة لا فائدة لها ، ولا يمكن أن تذهب
بصاحبها بعيدا . ورأس المال يتبخر لعدم وجود الادارى
الذكى والنشيط ، وكم من أناس لديهم الجرأة والاقدام ،
ولديهم رأس المال ، ولكنهم يفتقرون الى حسن البديهة
والذكاء ولا يفهمون شيئا فى التجارة ، ويعزون افلاسهم
الى سوء الحظ .

٣ — قيمة التركيز :

الدرس والتحصيل والتقوية والتحسين والانتاج : الوسيلة الوحيدة لكل ذلك هى التركيز ، أما التنظيم فمعناه الاهتمام والتفكير المستمرين ، ثم التطبيق بنفس المجهود لوسائل الفكر والنشاط ، فيصبح المستحيل ممكنا ، والصعب سهلا بمجرد أن يعرف الذهن كيف يفكر مليا . اما الذين يفتقرون الى الثقة فى النفس ، فيما يتعلق بالاعداد لفحص او استقصاء ، فان الاهتمام والمثابرة عليهما ينعدمان بكل بساطة ، والعجز وفحص المواقف والصعوبات فحصا دقيقا وطويلا يولد تقريبا كل المرارات ، وتبديد النشاط لا يثمر الا الغضب ولا يؤدى الى اية نتيجة . كيف تقود الذهن الى التركيز ؟ بترويضه عادة بتمارين خاصة ، وهى التمارين التى أشرت اليها سابقا ، ولكن مهما تكن هذه التمارين مثمرة وفعالة فانها أقل اهمية من بعض العادات الجوهرية التى تخلق الهدوء والاستجمام وانفراد الذهن . واهم هذه الميزات هى العمل فى صمت ، ومهما يكن نوع العمل الذى تقوم به فلابد من أن تتفرغ له قلبا وقالبا ، وأن لا تحتمل اية فكرة غريبة عن واجب اللحظة الاخيرة ، ومن الاسهل أن تفكر مليا وأنت تعمل ، من أن تتأمل احدى المسائل وقتا طويلا ، وعليه فمن الأوفق أن نقوم أثناء عملنا بالمجهودات الأولى للتركيز ، وقيمة التمارين التى تكلمت عنها عاليا من شأنها بالذات أن تتيح عونا للفكر الذى مايزال عاجزا عن الاستمرار دون سند مادى .

واذا اردت فحص استخدامك لوقتك لمدة اسبوع

او شهر ، فسنجل كل النقاط غير الضرورية التي تؤخر بها حياة اليوم ، واطرحها عنك بكل قوة ، انك تربح الكثير من ذلك الوقت الذي تعتقد طواعية أنه ينقصك ، ثم انك تحرر مخك من عدد كبير من الهموم الصغيرة الطفيلية وتقلل عدد انواع الأفكار التي تدور به ، وتخلق بذلك جوا داخليا مريحا للتركيز . ان عدد الساعات التي تضيع سنويا ، والطاقة الذهنية التي تبددها في القراءة يوميا ، وتحليل شتى الحقائق يوضح تماما ماتبين .

وما يناسب كل عمل تفصيلا ، لابد منه لانجاز المجموع ، واهتمام المرء فحسب بمشروع جاري تنفيذه وبقاؤه أعمى واصم وغير مبالي لما عاداه هو السر الكبير الذي بفضله يمكنه أن يحصل على مايرجو من نتائج .

وقد قيل ذلك مرارا وتكرارا في كل الظروف ، ومع ذلك فيبدو انه يغيب عن أذهان الكثيرين ، أن الفكرة القائدة الماثلة في الذهن على الدوام توقظ الأفكار المتلازمة ، والالهامات والانعكاسات الضرورية لنجاحها . وهكذا نرى روابط بين ما نهدف اليه وبين بعض الموارد التي لم نكن لنفكر فيها ، وحتى خلال النوم فان الذهن يعمل بنشاط فيما هو نافع اذا ما وجهته ، في حالة اليقظة الى وجهه بالتحديد . وكل غد يأتي عندئذ بحصصه من الموضوعات الجديدة .

٤ ـ النجاح والفشل :

مريدو التركيز يوجهون الفعالية الشخصية الى مداها ، أما الرجل دون المتوسط ذو الذهن المركز ، فيحصل على نتائج ملموسة ، ويجود وسائله بالتدريج ،

فى حين ان الرجل الموهوب طبيعيا ، وغير المستقر نفسيا ، والمشتت الفكر يخفق أحيانا فى بلوغه الغاية التى كان يسهل عليه بلوغها بتطبيق مستمر . والفشل المحتمل الذى قد يواجهه الأول لا يحيطه اطلاقا ، لأنه دائم اليقظة ، ويسجل بعناية تسلسل الأسباب والنتائج ، مكونا بذلك كما من التجارب يستفيد منها فى تجربته التالية . انه يتعثر فى بدايته ، ولكنه يتعلم دون انقطاع ، ثم يعاود الكرة بعناصر جديدة ، وينتهى به الأمر الى الفوز .

فى داخله ، نجاح او فشل منفرد لا يعنيان الا القليل ، وما يهمه هو قيمة الكفاءات المستخدمة . بعض النجاحات تتأتى من مصادفات سعيدة لا يمكن أن تتكرر باستمرار ، ولا حتى بكثرة ، واصحابها لا يحصلون على شىء معادل فيما بعد ، وربما يفقدون ثقتهم فى انفسهم لهذا السبب . وهناك أيضا فشل تسببه معاكسات ظرفية غير متوقعة تفسد ادق المجهودات فى لحظة ، والرجل الايجابى يتقبلها ببرود ، كعامل تأخير او كعنصر جديد للمسألة التى يحلها دون ان يشك لحظة واحدة فى امكانية نجاح المرحلة التالية .

عندما لا يحقق العمل النتائج التى تنتظرها فلابد من تحليل اسباب هذا الاخفاق بكل نزاهة لكى تعرف اذا كان قد نقصك شىء او اذا كان القدر قد تدخل بصورة ما . فى الحالة الأولى سوف تحاول الحصول على ما ينقصك . اما فى الحالة الثانية فسوف تتخذ الاجراءات اللازمة لكى لا يتدخل القدر من جديد . هكذا يتصرف الذين يقودهم تصميمهم خطوة خطوة لتحقيق مخططاتهم بكل عزم وثبات .

واسوأ أضرار الفشل هو تأثيره المحبط للهمة ، ولكن هذا التأثير يتبخر بسرعة اذا لم يفتر النشاط ، ولهـذا اقول لمن يهمه الأمر انه لابد من أن يتغلب على احساسه لكي يشغل ذهنه فورا بفحص النتـــائج التي تمت ، وللبحث عن طريقة لحصر الضرر ومعرفة مداه واتساعه. والطاقات النضالية تبقى كاملة ، شريطة أن يتـــابع النضال على الفور ، وهذا لا يعني أن لا يأخذ هـدنة او راحة ، وأن يرهق اعصابه ونفسيته ليل نهار ، وانما على العكس ، فان الاسترخاء الذي تكلمنا عنه في الشروط التي عددناها وسيلة من افضل الوسائل العلمية للدفاع الآلي ضد آثار الفشل المحبطة ، هنا أيضا يتدخل مبدأ التركيز ، لانه يفرض امكانيةالاستغراق في العمل الحالي ونسيان كل الباقي مؤقتا . لا تفكر ساعة النوم الا في النوم فحسب ، وفي وقت العمل الا في العمل فحسب ، فان النوم الهادىء العميق يحيي خلايا الجسم ويجدد النشاط .

٥ ـ الصعوبة :

الافراط في التفكير في الصعوبة يفقد الثقة في النفس ، والافراط في عدم الاهتمام بها يبخسها قدرهـــا . ومن المناسب اذن تقدير المجهود المطلوب للمهمة التي تقـــوم بها بكل جهد ، وبكل موضوعية . ولكن ما ينجزه شخص بسهولة يتجاوز امكانيات الآخر ، ومن هنـــا الضرورة الاولية لمعرفة الشخص لنفسه معرفة تامة حتى يقيس مشاريعه طبقا لكفاءاته ، ما هي المواصفات التي تتطلبها خطتك ؟ هل تملك هذه المواصفات بدرجة كافيـــة ؟ اذا

كان الرد بالايجاب فالى العمل ، والا فيجب أن تعيد التفكير فى مشروعاتك أو أن تقوم بتنمية قدراتك .

عندما يتضح لك انك تستطيع مواجهة كل الصعوبات المتوقعة ، وعندما تضع الطريقة التى ستواجهها بها بنظام ، فان مبدأ التركيز يهيب بك أن تبدأ نضالك بالصعوبة الأولى ، وأن تمتنع عن التفكير فى الصعوبات الأخرى الى أن تتغلب عليها هى بالذات ، ثم تهتم بالثانية بعد ذلك ، وهلم جرا ، أما اذا أرهقت ذهنك فى وقت واحد بسلسلة من المشاكل ، فى الوقت الذى تحاول فيه حل واحدة منها على الخصوص ، فانك تبدد قواه وتفقده حدته . هناك وقت للاستيعاب ووقت للتنفيذ ، أما الشمولية والعناية بالتفاصيل ، فلا يمكن متابعتهما فى وقت واحد .

النشاط والارادة الطيبة لا يكفيان .. لابد من المهارة للتغلب على بعض الصعوبات . وقد رأينا اناسا يتمتعون بشجاعة كبيرة ولكنهم يفتقرون الى الخيال ، ويقعون فريسة للتردد ثم للاحباط لأنهم لا يجدون الطريقة التى ينهون بها صعوبة خاصة بعض الشىء ، ومع ذلك ، فقد كان فى مقدور بعضهم اكتشاف هذه الطريقة لو انهم فكروا بروية ونظام ، فالتفكير المتواصل ينمى المهارة ، ويجب على كل امرىء أن يتمرن على ذلك كثيراً ، ولكى تتجنب ضياع تسلسل أفكارهم فعليك فى البداية أن تكتسب كل فروض المسألة التى تواجهها ، وأن تدونها أولا بأول لكى تعرض على ذهنك ، وأن تلقى على نفسك الاسئلة المحددة بالعزم الثابت الصلب لاستخراج المعلومات الخاصة بها من ذهنك . واذا كنت قد اعتدت على التركيز كما أوصينا به فسيهتز الفكر دون تعب يذكر ، وستتوافد

الالهامات دون تناسق كبير تقريبا ، ولكن اذا دونتهـا بايجاز كما تنبثق ، فسيكون من السهل لك أن تفحصها وأن ترتبها بعد ذلك . جلسة أولى يندر ان تكفى . هنا أيضا لابد من المثابرة ، أن الموضوع الذى يحتاج الى التفكير والتروى أشبه بأرض محروثة بكل دقة ، فان الارض تصبح خصبة عندئذ . فتسامل كيف يتكلم كل شخص عن مواضيعه المحببة اليه بغزارة ، وأنت ، كلما فكرت وترويت فى مسالة ما ، كلما ازداد اهتمامك بهـا ، وكلما استمتعت بمواجهتها .

٦ ـ المقارنات :

نحن جميعا ، على الاقل مبدئيا ، متساوون فى الحقوق . ولكن فيما يتعلق بالتجهيز الشخصى فان التفاوت كبير . فالاستعدادات الشخصية ، والميول الذهنية تختلف كثيرا عند الرجال ، مهارة البعض تتعارض مع عجز الآخرين ، وهذا سبب من أسباب الانحطاط عند الذين يكتشف التحليل الذاتى بعض النقص فيهم ، والتحليل الذاتى ليس متاحا الا لنخبة من الناس ، لأنه ينبثق من حاجتهم الى معرفة أنفسهم ، ولا يتسنى لدون المتوسطين ، وان من غير المنطق تماما أن نفقد الثقة فى أنفسنا لأننا نعرف ان فينا نقصا لابد من تعويضه ، وأن يقارن المرء نفسه بشخص مثالى يتمتع بالاتزان المعنوى والوضوح الذهنى فى نفس الوقت ، وبقوة طبيعته ، فان هذا معناه انه يشعر بحاجته الى التشبه به . والحاجة تستتبع دائما الاستعدادات الداخلية الكافية لكى يصل ما يريد . ان فلاحة بعض الفلاحين المهرة تقهر غالبا جدب

الأرض القاحلة . وكذلك التربية البدنية الذاتية تتيح تلطيف العيوب الطبيعية .

والناس يقفون حيارى أمام مسألة الوراثة ، مع ان العاهات التى لا يرجى صلاحها قلة وتعتبر استثنائية ، وكذلك الحالات الميئوس منها تماما ، ثم ان هناك بالضرورة ، مع كثرة الحالات الوراثية ، بجوار العيوب ، بذور جيدة فيها مواصفات كامنة لا تبغى الا الظهور ، شريطة ايقاظها .

واختيار المرء لنموذج ، أو بالأحرى ، تشبيع مخيلته به ، معناه أنه يريد التعود على الدور الذى يتمنى القيام به ، وأقل جهد ، بل أكثر الافكار تهذبا تترك أثرا مستديما وتساهم فى التغيير المنشود ، وبمراعاة هذا التوجيه يتقدم كل يوم خطوة ، وأستطيع القول اننى رايت اناسا يتقدمون هكذا فى خطوات عملاقة ، بين أولئك الذين اعتقدوا مدة طويلة أنهم غير كاملين .

٧ ــ الاصرار :

أقل الناس حظا أولئك الذين لا يتقدمون الا ببطء ، فى البداية على الأقل ، يشعرون دائما بان مسيرتهم تسرع الى الأمام بعد مدة قصيرة من الاصرار . لا تيأس أذن . وحذار من عودة الجمود وهجومه فحسب ، فهو فى النهاية الخطر الوحيد الذى يجب أن تخشاه حقيقا . الا انه من الوضوح بحيث أن معرفته مسبقا تعنى قهره ، فانه لا يبقى ابدا اذا ما واجهته مواجهة تامة .

اذا حاول الظهور ثانية فعليك أن تفكر بقوة : « انا أستطيع ، وأريد » . عليك أن ترسخ معنى هذه الكلمات

فى ذهنك ، فهى وحدها تشعل فيك طاقات جديدة خلال اسوأ حالات الارهاق والتعب .

ان العامل الرئيسى للجمود هو الايحاء الخارجى ، آه ، يجب أن تسمعه مرارا ، انه موجود فى كل مكان لكى يقول لك انه ليست هناك اية فائدة ، وان ما من أحد يعرف أن يغير نفسه ، أن الثقة فى النفس لا تكتسب وان الطبع لا يتغير ... الخ .. الخ .. لا تصدقه ولاتجادل ، قل لنفسك : « أستطيع وأريد » ثم تابع جهدك بهدوء .

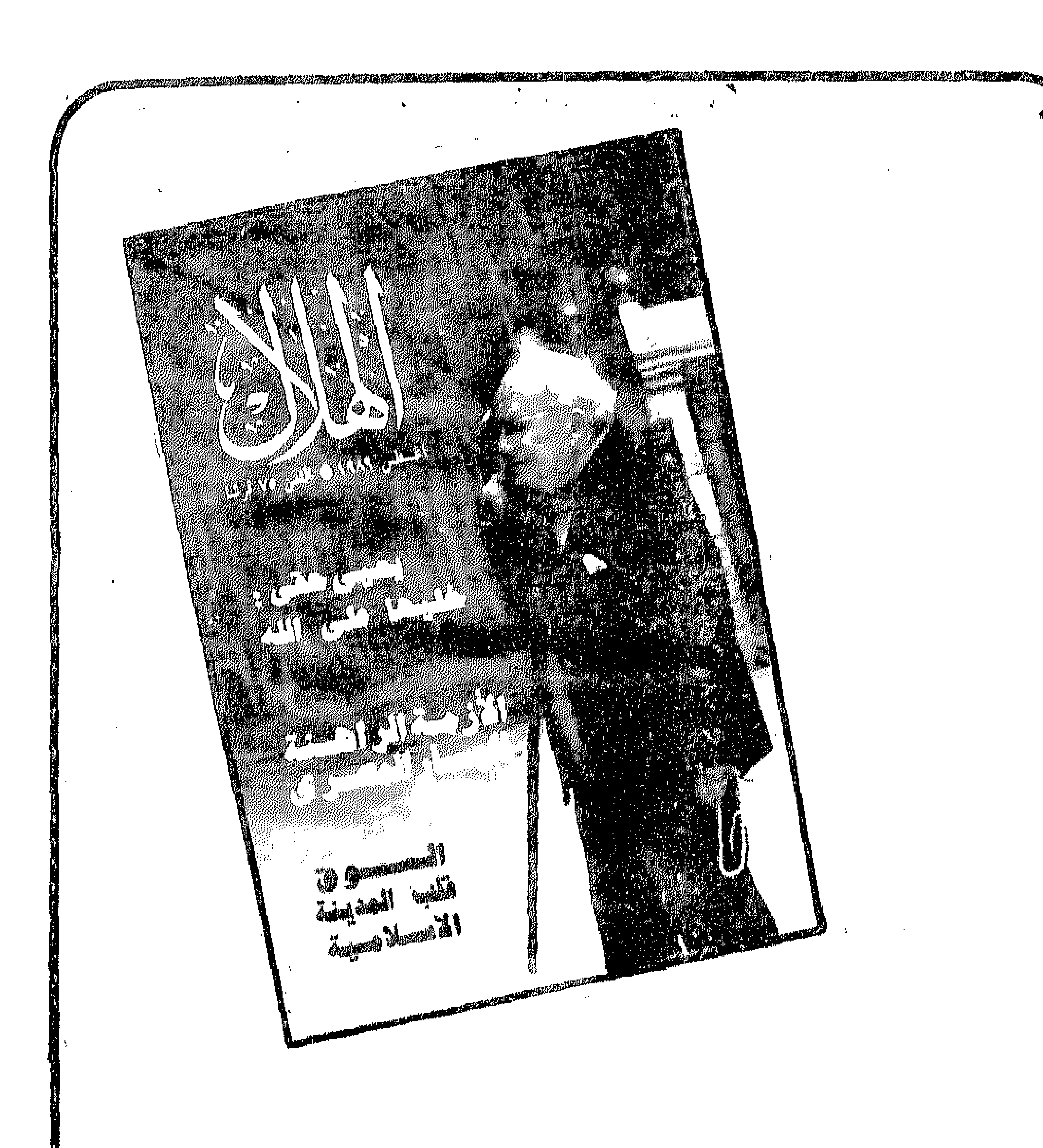
فهـــــرس

كتاب الهلال القادم

المسرح الضاحك

بقلم : د . نجوى عانوس

يصدر ٥ سبتمبر ١٩٨٩


الهلال
السوق
قلب المدينة
الإسلامية

الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى (١٢ عددا) فى جمهورية مصر العربية اثنا عشر جنيها، وفى بلاد اتحادى البريد العربى والافريقى والباكستان ثلاثة عشر دولارا أو مايعادلها بالبريد الجوى وفى سائر انحاء العالم عشرون دولارا بالبريد الجوى.

والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال فى ج . م . ع . نقدا أو بحوالة بريدية غير حكومية وفى الخارج بشيك مصرفى لأمر مؤسسة دار الهلال، وتضاف رسوم البريد المسجل على الاسعار الموضحة عاليه عند الطلب.

● وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

الكويت : السيد/ عبدالعال بسيوني زغلول، الصفاة - ص. ب رقم ٢١٨٣٣
للحصول على نسخ من كتاب الهلال اتصل بالتلكس : 92703 Hilal.V.N

رقم الإيداع : ٨٩/٤٣٣٧

الترقيم الدولى : ISBN ٩٧٧ - ١١٨ - ٤٢٩ - ٦

هذا الكتاب

هذا الكتاب يفتح أمامك الطريق للتخلص من الخجل ، وإعادة الشعور بالثقة ، حتي تصبح إنسانا مغايراً يتحلى بالجراة والإقدام ..

وهو يكشف أمامك الطريق من خلال تجربة حية ، وهو يتطرق إلي كافة الأسباب التي تجعلك لاتتكلم أو تفكر بين معارفك بكل حرية ، ثم يأخذك إلى وسائل العلاج التى يصل إليها من يعاني من الخجل بالوعى الحقيقي بكافة جوانب المشكلة وبالتطبيق الدقيق لما تقرأ .

وأهمية هذا الكتاب أنه ينقل تجربة حية وأن المؤلف تعرض لآلام تجربة الخجل ، وتمكن بالارادة من التخلص منها ، عندما وجد الوسائل الكفيلة ، وأستجاب للتحدي الذي يواجهه ، ثم قرر أن يطبق ذات الوسائل على مئات الحالات من الذين يعانون من الخجل طوال عشرين سنة مؤكداً أن كل الذين تابعوا تجربته عادت لهم الثقة بالنفس .

إن هذا الكتاب خطوة ضرورية تطرد الخجل نهائياً من حياتك وتستمتع بكل مباهج الحياة .



أشهى الأطعمة هى التى تطهى فى
أوانى
الأهرام
متانة ... جودة ... السعر المناسب
الومنيوم استانلس ستيل تيفلون
الأهرام الأهرام الأهرام
أبيض لامع
صلب لايصدأ
لايلتصق بها الطعام أبدا